

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING SEBAYA UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
KELAS X SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Keilmuan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



Oleh:

Reza Rakhmady

1211080015

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

ABSTRAK

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh
Reza Rakhmady
121108015

Percaya diri merupakan kunci motivasi diri. Setiap individu akan membutuhkan kepercayaan diri setiap harinya dalam berbagai hal, termasuk peserta didik dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu individu lain dalam membangun kesuksesan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling sebaya efektif untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah pre-experimental dengan desain penelitian *One Group Pretest and Post-test Design*. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yang berjumlah 15 peserta didik, yang kemudian diberikan angket percaya diri yang telah diuji validitas. keseluruhan peserta didik tersebut berada pada kategori percaya diri rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan percaya diri peserta didik setelah melaksanakan konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan diperoleh $df = 14$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05$, maka $t_{tabel} = 2.101$ dan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , $(-34.86667 < 22.038)$. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Kata Kunci: Konseling Sebaya, Kepercayaan diri

MOTTO

{رواها البخاري ومسلم} بَعْضُ بَعْضٍ يَشُدُّكَ الْبُنْيَانُ لِلْمُؤْمِنِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ

Artinya:

“Sesungguhnya antara seseorang mukmin dengan mukmin lainnya bagaikan bangunan yang saling melengkapi (memperkokoh) satu sama lainnya.” (H. R. Bukhari dan Muslim).¹

¹ Imam An-Nawawi. *Terjemah Hadits Arba'in An-Nawawi* (Jakarta Timur: Al-I'tishom Cahaya Umat, 2006), h. 23

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirrohim, saya ucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada;

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Bapak Ahmad Rodhi dan Ibu Rakhminingtyas yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kakak yang saya cintai, Asty amelia dan adikku Ahmad Hudi Hariza yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam kondisi senang maupun susah.
3. Kesemua orang yang selalu baik kepada saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
4. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 26 Januari 1994 di Kota Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. Penulis adalah anak kedua dari 3 bersaudara dari Bapak Ahmad Rodhi, dan Ibu Rakhminingtyas.

Penulis menempuh pendidikan formal : TK Dharma Wanita kabupaten Lampung selatan dari tahun 1999 sampai dengan 2000 : SD Negeri 1 Way Urang Kalianda di tahun 2000 samapi dengan 2006 ; SMP Negeri 1 Kalianda dari tahun 2006 sampai dengan tahun 2008 ; kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 1 Kalianda dari tahun 2009 sampai dengan 2012 .

Pada tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2012/2013.

Selama kuliah penulis mengikuti kegiatan kemahasiswaan yakni kader HMJ Bimbingan dan Konseling tahun 2012/2013.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirrohim, saya ucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada;

5. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Bapak Ahmad Rodhi dan Ibu Rakhminingtyas yang telah menyayangi, mengasihi, dan mendidik saya, serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
6. Kakak yang saya cintai, Asty amelia dan adikku Ahmad Hudi Hariza yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam kondisi senang maupun susah.
7. Kesemua orang yang selalu baik kepada saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
8. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, M.A.,Ed.D, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Dr. Oki Darmawan, M.Pd, selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;

4. Ibu Dr. Laila Maharani, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Bapak Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
6. Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I selaku Kepala SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data skripsi penulis. Terima kasih atas kerja sama dan bantuannya selama penulis melakukan penelitian, semoga Allah membalas jasa baiknya.
8. Saudara Egik Nopriyando, S.Pd, karena telah meluangkan waktunya untuk membantu penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
9. Sahabat-sahabat yang selalu mengajak dan mengingatkan perkara dunia dan akhirat.
10. Teman-teman angkatan 2012 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dan Sahabat-sahabat saya, Suhendra, Fandi, Egik, Agung, Ruslan dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama ini..

11. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat.
Amin.

Bandar Lampung, 2018
Penulis,

Reza Rakhmady
NPM 1211080015

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
F. Ruang Lingkup Penelitian	11

BAB II LANDASAN TEORI

A. Efektifitas Layanan Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Peserta Didik Kelas X	
1. Definisi Konseling Sebaya	13
2. Sejarah Konseling Sebaya	16
3. Tujuan Konseling Sebaya.....	18
4. Fungsi Konseling Sebaya	20

5. Karakteristik konselor sebaya.....	21
B. Kepercayaan Diri	
1. Pengertian Kepercayaan Diri	24
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri .	25
3. Cara Menumbuhkan percaya diri	34
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	43
B. Desain Penelitian.....	43
C. Variabel Penelitian	45
D. Definisi Operasional.....	46
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	48
1. Populasi Penelitian.....	48
2. Sampel dan Teknik Sampling.....	49
F. Metode Pengumpulan Data	49
1. Metode Kuesioner/Angket.....	49
2. Metode Observasi.....	50
3. Metode Wawancara.....	50
4. Metode Dokumentasi.....	51
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	51
H. Validitas dan Realibilitas.....	53
1. Uji Validitas Instrumen.....	53
2. Reliabilitas Instrumen.....	54
I. Langkah-langkah Konseling Sebaya	58
1. Pemilihan Konselor Sebaya.....	58
2. Pelatihan Konselor Sebaya.....	59
3. Pelaksanaan Konseling Sebaya.....	59
J. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data.....	61
1. Teknik pengelolaan data.....	61
2. Analisis Data.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian.....	64
1.	Profil Umum Kepercayaan diri pada peserta didik.....	64
2.	Deskripsi Data.....	65
a.	Hasil <i>Pretest</i> kepercayaan diri pada peserta didik....	65
B.	Implementasi Pelaksanaan Layanan Konseling Sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.....	66
a.	Pelaksanaan layanan konseling.....	66
C.	Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	73
1.	Uji hipotesis.....	73
2.	Uji Efektivitas Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.....	76
D.	Keterbatasan Penelitian.....	78

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	79
B.	Saran	80

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel:	Halaman
1. Kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung	4
2. Definisi Operasional	46
3. Jumlah populasi penelitian	48
4. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian.....	52
5. Skor alternatif Jawaban	55
6. Kriteria Rasa Percaya diri.....	56
7. Hasil <i>Prestest One Grup</i>	65
8. Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik	70
9. Deskripsi Data <i>Pretest, posttest, Score</i> Peningkatan	71
10. Hasil Uji Normalitas	75
11. Hasil Uji t Independen kepercayaan diri peserta didik	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Kerangka Pikir Penelitian	40
2. Pola One Group Pretest-Posttest Design	43
3. Variabel Penelitian..	45
4. Grafik Hasil Pretest Posttest	72
5. Grafik Uji Normalitas.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya, tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada manusia, dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan mudah bergaul. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia, individu yang merasa yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Selain itu percaya diri mampu menjadi stimulus yang mendorong individu untuk mampu bertindak tanpa ragu. Sebagaimana diperintahkan oleh Allah SWT, agar manusia selalu percaya diri dalam menjalani kehidupannya yang tertuang dalam Surat Ali imron Ayat 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S : Ali Imron ayat : 139)²

Berdasarkan ayat Al-Qur'an tersebut dapat diketahui bahwa manusia dalam menjalani kehidupan haruslah memiliki kepercayaan diri karena Allah SWT menempatkan manusia pada derajat tertinggi untuk hambanya yang beriman. Hal ini dipertegas kembali dalam surat Al Hjr 55 yang berbunyi.

قَالُوا بِشَرِّكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْفٰنِطِينَ ٥٥

Mereka menjawab: "Kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka janganlah kamu termasuk orang-orang yang berputus asa." (Q.S Al Hjr 55)³

Berdasarkan ayat tersebut Allah SWT menyerukan dalam menjalani kehidupan jangan berputus asa dikarena apa yang dilakukan oleh hamda-Nya akan mendapatkan gancaran yang sesuai. Dari kedua ayat tersebut mengartikan bahwa Islam menyerukan kepada ummat-Nya untuk selalu percaya diri akan apa yang dilakukan dan menjapatkan ganjaran yang sesuai dnegan apa yang dilakukan. penuh keputusasaan dan tanpa kepercayaan diri.

Percaya diri merupakan kunci motivasi diri. Individu tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri. Setiap individu akan membutuhkan

² *Al Qur'an dan Terjemahan*, Departemen Agama RI , CV Darus Sunnah h 68

³ *Al Qur'an dan terjemahan* , Departemen Agama RI, *Ibid* h 265

kepercayaan diri setiap harinya dalam berbagai hal, termasuk peserta didik dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan melancarkan jalan untuk mendapatkan teman, membangun hubungan, dan membantu individu lain dalam membangun kesuksesan.⁴

Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Peserta didik yang memiliki rasa percaya diri akan menyadari kemampuan yang ada pada dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya memiliki bakat, keterampilan atau keahlian sehingga akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Peserta didik yang percaya diri akan memandang kelemahan sebagai hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena rasa percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihanannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Lindenfield dalam Ni Luh Asri, “mengemukakan beberapa faktor yang membangun percaya diri anak, atau cinta, rasa aman, model, peran, hubungan, kesehatan, sumber daya, dukungan, upah, dan hadiah. Jelaslah bahwa dalam membangun percaya diri anak membutuhkan cinta, rasa aman dan dukungan dalam kehidupan.⁵ Sedangkan Angelis menyebutkan ada tiga jenis kepercayaan diri yang perlu dikembangkan agar seseorang benar-benar layak menjadi orang yang berkepribadian mantap dan mandiri yaitu: (a) kepercayaan diri dalam tingkah laku; (b) kepercayaan diri yang berkenaan dengan emosi; (c) kepercayaan diri yang bersifat spiritual.⁶

⁴ Septi Rahayu Purwanti, , “mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung kabupaten cilacap”. (Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013),h.2.

⁵ Ni Luh ASRI, Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, dan Dewi Arum WMP, *Ibit*, Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: Vol: 2 No: 1 Tahun 2014 tersedia di <http://ejurnal.udiksha.co.id/index.php/JJKB/viewfile/3649/2937> (28 Desember 2015)

⁶ Septi Rahayu Purwanti. *Ibit*, h, 30

Dapat diambil kesimpulan dari kedua pendapat tersebut bahwa percaya diri dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Dari kedua faktor ini tentunya yang berpengaruh yaitu faktor internal, dimana faktor internal langsung menyentuh diri mereka sendiri. Senada dengan pendapat Rizki Wanda dalam Muhamad Mansur yaitu indikator rasa percaya diri dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini: (1) memiliki kemauan dan usaha; (2) memiliki sikap optimis; (3) mandiri; (4) tidak mudah menyerah; (5) mampu menyesuaikan diri; (6) memiliki dan memanfaatkan kelebihan; dan (7) memiliki mental dan fisik yang menunjang.⁷

Berdasarkan hasil prapenelitian yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2017 dengan memperhatikan indikator kepercayaan diri, yaitu (1) memiliki kemauan dan usaha; (2) memiliki sikap optimis; (3) mandiri; (4) tidak mudah menyerah; (5) mampu menyesuaikan diri; (6) memiliki dan memanfaatkan kelebihan; dan (7) memiliki mental dan fisik yang menunjang, maka didapatkan hasil sebagaimana terlihat pada tabel 1.

Tabel 1
Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar
Lampung Tahun Ajaran 2017-2018

Indikator Percaya Diri	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Rendah Sekali
Memiliki kemauan dan usaha	16				
Memiliki sikap optimis		30			

⁷ Muhamad Masur, 2016, *Efektivitas Konseling Puisi Sebagai Media Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 24 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, Skripsi IAIN Raden Intan Lampung

Mandiri					
Tidak mudah menyerah			15		
Mampu menyesuaikan diri				20	
Memiliki dan memanfaatkan kelebihan					5
Memiliki mental dan fisik yang menunjang				20	

Sumber: hasil prapenelitian tanggal 23 Januari 2017

Dari tabel 1 terlihat masih adanya peserta didik yang mengalami permasalahan dengan kepercayaan diri mereka. Jika hal ini terus berlanjut tanpa ada tindakan apapun, maka dikhawatirkan prestasi peserta didik baik secara akademik maupun non-akademik akan menurun hari demi hari. Guru BK dalam meninjaklanjuti permasalahan ini sudah melakukan berbagai upaya, salah satunya dengan melakukan proses konseling dengan peserta didik. Akan tetapi terdapat berbagai kendala yang dihadapi guru BK salah satunya rasio guru BK dengan peserta didik yang di atas standar yaitu 1 : 150 peserta didik pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 111 Tahun 2014 Pasal 10 Ayat (2) berbunyi :

Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling pada SMP/MTs atau yang sederajat, SMA/MA atau yang sederajat, dan SMK/MAK atau yang sederajat dilakukan oleh Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling dengan rasio satu Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling melayani 150 orang Konseli atau peserta didik.⁸

Membandingkan kenyataan dengan PerMen Dikbud no 111 Tahun 2014, maka dibutuhkan dukungan dari semua masyarakat yang ada di lingkungan sekolah, baik

⁸Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan. *Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah* NO. 111. Th 2014. h. 6

itu Kepala Sekolah, Guru Mata Pelajaran, Administrasi sekolah, maupun peserta didik itu sendiri. Sehingga diharapkan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dapat dirasakan oleh semua peserta didik yang mengalami permasalahan kepercayaan diri mereka. Dalam mendukung program bimbingan dan konseling, guru BK dapat memanfaatkan teman sebaya peserta didik sebagai partner dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik alami. Ini semua dapat terjadi dikarenakan ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya yang sangat kuat.⁹

Buhrmester (Suwarjo) menunjukkan bahwa “pada masa remaja kedekatan hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis, dan pada saat yang bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun secara drastis”. Hasil penelitian Buhrmester dikuatkan oleh temuan Nickerson & Nagle (suwarjo) bahwa “pada masa remaja komunikasi dan kepercayaan terhadap orang tua berkurang, dan beralih kepada teman sebaya untuk memenuhi kebutuhan akan kelekatan (*attachment*)”¹⁰.

Teman sebaya atau *peers* menurut Santrock adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Salah satu fungsi terpenting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan komparasi tentang dunia luar keluarga. Melalui kelompok teman sebaya anak-anak menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka.¹¹

⁹ Lestariningsih. *Upaya Meningkatkan Resiliensi Melalui Pelaksanaan Pelatihan Peer Counseling Pada Siswa*. Jurnal Ilmu Pendidikan Bimbingan Dan Konseling Jurusan Pendidikan Bimbingan Dan Konseling IKIP Veteran Semarang. h 11

¹⁰ Suwarjo. *Op.Cit.* h. 2

¹¹ Suwarjo. *Op.Cit.* h.3

Melihat pernyataan Santrock, dapat ditarik kesimpulan bahwa teman sebaya memiliki potensi yang dapat dimanfaatkan dalam upaya menggali informasi dan memberikan umpan balik atas informasi yang disampaikan. Selanjutnya dengan memanfaatkan teman sebaya sebagai partner guru BK menunjang layanan bimbingan dan konseling yang selanjutnya disebut konseling teman sebaya.

Carr pada dasarnya menjelaskan konseling teman sebaya merupakan suatu cara bagi para peserta didik (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Tindall dan Gray mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain. Lebih lanjut, menurut Tindall & Gray konseling teman sebaya mencakup hubungan membantu yang dilakukan secara individual (*one-to-one helping relationship*), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, tutorial, dan semua aktivitas interpersonal manusia untuk membantu atau menolong.¹²

Berangkat dari beberapa pendapat ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan perkembangan kepribadian dan mengatasi berbagai masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui hubungan saling percaya terhadap individu yang membutuhkan bantuan. Konseling ini dipandang cukup efektif karena diberikan oleh teman sebayanya sendiri dengan kecenderungan memiliki *personal fable* yaitu keyakinan bahwa hanya dia yang mengalami pengalaman unik, bukan orang dewasa lain. Oleh karena itu menerapkan konseling sebaya dapat menjadi pilihan dalam menunjang layanan bimbingan dan konseling. Inovasi ini perlu dilakukan dengan melatih peserta

¹² Hunainah. *Op. Cit.* h 81

didik menjadi konselor. Seperti yang dijelaskan dalam hadits riwayat Bukhori dan Muslim sebagai berikut:

{ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ } بَعْضُ بَعْضٍ يَشُدُّ كَالْبُنْيَانِ الْمُؤْمِنِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ

Artinya:

“Sesungguhnya antara seseorang mukmin dengan mukmin lainnya bagaikan bangunan yang saling melengkapi (memperkokoh) satu sama lainnya.”

(H. R. Bukhari dan Muslim).¹³

Hadits tersebut menjelaskan bahwa manusia memiliki dua hasrat yaitu keinginan untuk saling menutupi kekurangan serta berbagi terkait kelebihan dari satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang efektivitas konseling sebaya (*peer counseling*) dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan berdasarkan hasil pra penelitian di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung, dapat diidentifikasi antara lain :

1. Terdapat 7 peserta didik yang mengalami masalah tidak berani mengajukan pertanyaan pada saat proses belajar mengajar (9.5%).
2. Terdapat 10 peserta didik yang mempunyai masalah tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya (25%).

¹³ Imam An-Nawawi. *Terjemah Hadits Arba'in An-Nawawi* (Jakarta Timur: Al-I'tishom Cahaya Umat, 2006), h. 23

3. terdapat 6 peserta didik yang mempunyai permasalahan perasaan takut/gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak (15%).
4. Terdapat 8 peserta didik yang mengalami permasalahan gelisah saat menghadapi tes (20%).
5. Terdapat 5 peserta didik yang mengalami permasalahan Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri (12,5%).
6. Terdapat 4 peserta didik yang mengalami permasalahan tidak Berani saat tampil di depan kelas (10%).
7. Rendahnya kepercayaan diri peserta didik

C. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, maka penulis membatasi masalah yaitu Efektifitas Layanan Konseling Sebaya Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada batasan masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah pengaruh layanan konseling sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017-2018?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Oleh karena itu, tujuan yang hendak dicapai peneliti dapat digolongkan menjadi dua, yakni:

1. Tujuan Umum

Secara umum peneliti ini bertujuan untuk melihat keefektifan konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017-2018

2. Tujuan Khusus

Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat

- a. Melihat gambaran kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung
- b. Untuk mengetahui apakah kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling teman sebaya.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini sebagai berikut :

a. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai peningkatan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan layanan konseling sebaya.

b. Kegunaan Praktis

1. Siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan konseling sebaya.
2. Menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling sebaya di sekolah terkait dengan peningkatan kepercayaan diri peserta didik.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah :

a. Ruang lingkup objek

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

b. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengenai sejauh mana kepercayaan diri peserta didik dapat ditingkatkan dengan memanfaatkan layanan konseling sebaya.

c. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Al AZHAR 3 Bandar Lampung.

d. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung.

e. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil 2016/2017.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konseling Sebaya

1. Definisi Konseling Sebaya

Menurut Carr konseling teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu siswa lain, serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari¹⁴. Sementara itu, Tindall dan Gray mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu nonprofesional yang berusaha membantu orang lain¹⁵.

Konseling sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa yang lainnya. Siswa yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Siswa yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu siswa lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Disamping itu juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan, atau masalah siswa yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.

Program konseling teman sebaya mempunyai alasan-alasan yang rasional, terstruktur, aktifitasnya khas atau spesifik, personal yang melakukannya juga khusus dan diorganisir secara terus menerus. Program ini merupakan usaha

¹⁴ Sucipto, *Konseling Sebaya*, Mawas Perss, Semarang, 2009, h 8.

¹⁵ Agus Akhmadi, *Pendidikan dan Pelatihan Konseling Sebaya* Widyaswara, Surabaya. 2008, h 4.

mempengaruhi (memperbaiki tingkah laku yang dimiliki oleh siswa), yaitu tingkah laku yang dapat membedakan antara tingkah laku yang pantas dengan tidak pantas, dan menggunakan tingkah laku yang pantas menjadi identitas pribadi yang diharapkan, serta menemukan berbagai cara pemecahkan masalah, dan memberikan pengalaman yang memberikan motivasi mengikuti pelatihan untuk pengembangan diri mereka sebagai orang dewasa yang matang dan bertanggung jawab. perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua. Dibanding pada masa kanak-kanak, remaja lebih banyak melakukan kegiatan diluar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstrakurikuler dan bermain dengan teman¹⁶. Dengan demikian, pada masa remaja peran kelompok teman sebaya adalah besar.

Pada umumnya usia remaja mengalami peningkatan hubungan kedekatan dengan teman sebaya. Namun kedekatan dengan orang tua mengalami penurunan. Biasanya seorang remaja lebih nyaman bersama dengan temanya kerana menemukan kelekatan antar teman, perhatian dan rasa nyaman ketika menghadapi sebuah masalah, serta umpan balik tentang apa yang mereka lakukan. Pada umumnya teman dapat memberi pengaruh positif dan pengaruh negatif. Secara khusus konseling teman sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses berfikir, proses- proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Dengan cara yang demikian, konseling sebaya

¹⁶ Hunainah, *Teori dan Implementasi Model Konseli Sebaya*, Rizqi Perss, Bandung, 2011, h 85.

memberikan kontribusi pada dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu respect.

Sesuai dengan definisi yang telah disebutkan, konselor sebaya bukanlah seorang profesional dibidang konseling, namun mereka diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan konselor profesional. Menurut Judy “konseling sebaya didefinisikan sebagai berbagai perilaku membantu interpersonal (individu lain) yang dilakukan oleh non profesional yang melakukan peran membantu kepada orang lain.”. Lebih lanjut dijelaskan bahwa: “konseling sebaya termasuk hubungan membantu antara satu untuk satu (satu orang untuk satu orang), kelompok kepemimpinan, diskusi kepemimpinan, nasihat, bimbingan, dan semua kegiatan dari manusia membantu antar pribadi atau membantu secara alami”.

Dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan ke pribadiannya.

2. Sejarah Konseling Sebaya

Menurut Carter, pada awalnya konseling sebaya muncul dengan konsep *peer support* yang dimulai pada tahun 1939 untuk membantu para penderita alkoholik. Dalam konsep tersebut diyakini bahwa individu yang pernah kecanduan alkohol dan memiliki pengalaman berhasil mengatasi kecanduan tersebut akan lebih

efektif dalam membantu individu lain yang sedang mencoba mengatasi kecanduan alkohol. Dari tahun ke tahun konsep teman sebaya terus merambah ke sejumlah setting dan issue¹⁷.

Sejarah konseling sebaya menurut Van Kan dimulai di Amerika Serikat, pada pertengahan enam puluhan. Siswa yang cacat lebih memiliki kesulitan dalam berlatih dan bersosialisasi untuk mengatasi apa yang mereka hadapi saat ini. Di Berkeley-universitas, pelopor gerakan Hidup Independen memutuskan untuk bertemu secara teratur dan saling memberi "waktu". Artinya, seseorang berbicara, tentang pelajaran, masalah tentang keberadaan, diskriminasi, tentang perasaan apa saja, dll, dan peserta lain mendengarkan. Istirahat sejenak, dan kemudian memulai pembicaraan lain dan yang lain mendengarkan. Seperti inilah mereka saling berbagi dan mendukung, baik itu dengan cara-cara formal atau informal, dan itu tidak jarang di antara mahasiswa di Amerika.

Secara bertahap, selama bertahun-tahun, semakin banyak orang cacat dalam dan diluar kehidupan kampus mengambil ide. Mereka menggunakan elemen *therapy forms* humanistik (Rogers, co-konseling) dan campuran mereka dengan teknik lain yang telah terbukti sukses dalam gerakan emansipatif lainnya, seperti womens, Afro-Amerika dan gay.

Peercounseling menjadi alat penting untuk pemberdayaan dalam gerakan Independent Living di Amerika Serikat. "*Independent Living*" menjadi kalimat,

¹⁷ Kadek Suranata. *Jurnal Pendidikan Indonesia (Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha*. Vol. 2, No. 2, Oktober 2013

pada saat yang sama dan niat pernyataan politik, yang digunakan oleh orang-orang cacat yang mengklaim integrasi penuh dalam masyarakat sebagai hak sipil. Pada tahun 1980-an semua pusat untuk *Independent Living* di Amerika menawarkan peer counseling dalam program mereka.¹⁸

Konseling sebaya dipandang penting karena sebagian besar remaja siswa(peserta didik) lebih sering membicarakan masalah-masalah mereka dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru disekolah. Untuk masalah yang dianggap sangat seriuspun mereka bicarakan dengan teman sebaya (sahabat). Kalaupun terdapat remaja yang akhirnya menceritakan masalah serius yang mereka alami kepada orang tua, pembimbing atau guru, biasanya karena sudah terpaksa (pembicaraan dan upaya pemecahan masalah bersama teman sebaya mengalami jalan buntu).

Hal tersebut terjadi karena remaja memiliki ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya yang sangat kuat. Remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami mereka dan mereka yakin bahwa hanya sesama merekalah remaja dapat saling memahami. Keadaan yang demikian sering menjadikan remaja sebagai suatu kelompok yang eksklusif. Keeratan, keterbukaan dan perasaan senasib diantara sesama remaja dapat menjadi peluang bagi upaya memfasilitasi perkembangan remaja. Pada sisi lain, beberapa karakteristik

¹⁸ Van Kan. *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. 1996, h. 2 – 3. Tersedia di web peer-counseling.org

psikologis remaja (emosional, labil) juga merupakan tantangan bagi efektivitas layanan konseling teman sebaya.

Istilah "konselor" sebaya kadang menimbulkan kekhawatiran bagi sebagian orang karena khawatir berkonotasi dengan konselor profesional. Oleh karena itu beberapa orang menyebut "konselor sebaya" dengan sebutan "*fasilitator*", atau "konselor junior". Terlepas dari berbagai sebutan yang digunakan, yang lebih penting sebenarnya adalah bagaimana peserta didik bisa dapat berhubungan satu sama lain, dan dengan cara bagaimana hubungan-hubungan itu dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan mereka.

3. Tujuan Konseling Sebaya

Setelah mengetahui pengertian dari konseling sebaya, maka selanjutnya yang diketahui adalah tujuan dari konseling sebaya. Prayitno menjelaskan tujuan dari setiap layanan bimbingan dan konseling merupakan penjabaran dari tujuan umum yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu¹⁹. Untuk mengetahui tujuan konseling sebaya, terlebih dahulu harus merujuk pada tujuan umum dari bimbingan dan konseling.

Tujuan umum bimbingan dan konseling yang dikemukakan oleh Coleman, yakni memberikan dukungan, memberikan wawasan, pandangan, pemahaman, keterampilan, dan alternatif baru, serta mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Dalam prakteknya, konseling sebaya hendaknya dapat memberikan

¹⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta Jakarta, 2004, h 113.

pemahaman yang utuh tentang perilaku dan risikonya terhadap kesehatan fisik maupun psikis baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Selain itu, diharapkan konseling bidang pribadi-sosial pada remaja dapat:

- a. menumbuhkan keyakinan personal remaja untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya melalui hubungan sosial yang baik,
- b. meningkatkan keyakinan remaja untuk mampu mempelajari semua kemampuan untuk dapat melakukan hubungan sosial serta beradaptasi dengan baik dengan lingkungan sekitar. dan yakin mampu mengendalikan diri dari untuk tidak melakukan penyimpangan sosial (patologi sosial) meskipun tekanan internal maupun eksternal sangat kuat²⁰.

4. Fungsi Konseling Sebaya

Fungsi suatu layanan dapat diketahui dengan melihat kegunaan, manfaat, ataupun keuntungan yang dapat diberikan oleh layanan tersebut. Suatu pelayanan dapat dikatakan tidak berfungsi apabila ia tidak memperlihatkan kegunaan ataupun memberikan manfaat atau keuntungan tertentu. Fungsi konseling sebaya ditinjau dari kegunaan dan manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua yakni fungsi bagi konselor, dan fungsi bagi konseli.

- a. Fungsi konselor sebaya menurut Rogation adalah
 1. sahabat yang bersedia membantu, mendengarkan, dan memahami

²⁰ Kartika Nur Fathiyah dan Farida Harahap, *Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja*, FIP UNY Bandung, 2009, h 9.

2. fasilitator yang bersedia membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang bersama kelompoknya
 3. sebagai pemimpin yang karena kepeduliannya pada orang lain menjadi penggerak perubahan sosial²¹.
- b. Manfaat konseling sebaya bagi konseli adalah
1. proses Kognitif
 2. menumbuhkan pemikiran remaja mengenai kapasitas dan komitmnya untuk terus bersikap baik dan positif.
 3. proses motivasional
 4. menjadikan remaja dapat menentukan tujuannya sendiri, menentukan besarnya usaha, dan menetapkan kegigihan menghadapi kesulitan dan kegagalan.
 5. proses efektif
 6. menjadikan remaja tidak akan mengalami gangguan pola fikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman.
 7. proses seleksi
 8. menjadikan remaja dapat memilih jenis aktifitas dan lingkungan yang dapat mendukung perilaku sehat dan menghindari perilaku beresiko²².

5. Karakteristik konselor sebaya

Berdasarkan dari definisi konsling sebaya, bahwa layanan konseling sebaya adalah layanan konseling yang diberikan oleh tenaga non-profesional yang dalam hal ini adalah teman sebaya, yang telah mendapatkan pelatihan atau pembekalan terlebih dahulu. menurut Fatiyah, syarat sebagai konselor sebaya yang akan mendapat pelatihan adalah

- a. Prestasi akademik 15 besar di kelasnya
- b. kemampuan sosial dan berkepribadian baik
- c. aktif dalam kegiatan organisasi di sekolah²³

²¹ Hunainah, *Op Cit*, h 117.

²² Kartika Nur Fathiyah dan Farida Harahap, *Op Cit*, h 5.

Selain itu, Hanaiana menjelaskan kembali bahwa syarat untuk menjadi konselor sebaya adalah

- a. berpengalaman sebagai pendidik sebaya (tidak mutlak)
- b. memiliki minat, kemauan, dan perhatian untuk membantu klien
- c. terbuka untuk pendapat orang lain.
- d. menghargai dan menghormati klien.
- e. peka terhadap perasaan orang dan mampu berempati.
- f. dapat dipercaya dan mampu memegang rahasia.
- g. pendidikan minimal setingkat SLTA (lebih diutamakan²⁴).

Selanjutnya, siswa calon konselor akan mendapatkan pelatihan dasar, untuk memiliki keterampilan-keterampilan pokok. Agar terciptanya konseling sebaya yang baik, para konselor sebaya non profesional harus memiliki keterampilan-keterampilan pokok.

Ivey menjelaskan, keterampilan-keterampilan pokok tersebut ialah:

- a. *attending* yaitu perilaku yang secara langsung berhubungan dengan respek, yang ditunjukkan ketika konselor memberikan perhatian penuh pada konseli, melalui komunikasi verbal maupun non verbal, sebagai komitmen untuk fokus pada konseli. Konselor menjadi pendengar aktif yang akan berpengaruh pada efektivitas bantuan. Termasuk pada komunikasi verbal dan non verbal adalah Empati.
- b. *summarizing* yaitu dapat menyimpulkan berbagai pernyataan konseli menjadi satu pernyataan. Ini berpengaruh pada kesadaran untuk mencari solusi masalah.
- c. *questioning* yaitu proses mencari apa yang ada di balik diskusi, dan seringkali berkaitan dengan kenyataan yang dihadapi konseli. Pertanyaan yang efektif dari konselor adalah yang tepat, bersifat mendalam untuk mengidentifikasi, untuk memperjelas masalah, dan untuk mempertimbangkan alternative.
- d. keaslian adalah mengkomunikasikan secara jujur perasaan sebagai cara meningkatkan hubungan dengan dua atau lebih individu.

²³ Kartika Nur Fathiyah dan Farida Harahap *Ibid* h 7.

²⁴ Hunaina, *Ibid*, h 102.

- e. *assertiveness*/ketegasan, termasuk kemampuan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur, yang ditunjukkan dengan cara berterus terang, dan respek pada orang lain.
- f. *confrontation* adalah komunikasi yang ditandai dengan ketidak sesuaian/ketidak cocokan perilaku seseorang dengan yang lain.
- g. *problem Solving* adalah proses perubahan seseorang dari fase mengeksplorasi satu masalah, memahami sebab –sebab masalah, dan mengevaluasi tingkah laku yang mempengaruhi penyelesaian masalah itu²⁵.

Konseling sebaya dapat dibangun melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. pemilihan calon ”konselor” teman sebaya. Meskipun keterampilan pemberian bantuan dapat dikuasai oleh siapa saja, faktor kesukarelaan dan faktor kepribadian pemberi bantuan (“konselor” sebaya) ternyata sangat menentukan keberhasilan pemberian bantuan. Oleh karena itu perlu dilakukan pemilihan calon “konselor” sebaya. Pemilihan didasarkan pada karakteristik-karakteristik hangat, memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan sistem nilai, energik, secara sukarela bersedia membantu orang lain, memiliki emosi yang stabil, dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik atau minimal rerata, serta mampu menjaga rahasia. Dalam setiap kelas dapat dipilih 3 atau 4 siswa yang memenuhi kriteria tersebut untuk dilatih selama beberapa minggu.
2. pelatihan calon ”konselor” teman sebaya. Tujuan utama pelatihan “konselor” sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah remaja yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Pelatihan ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan personal yang menggantikan fungsi dan peran konselor. Materi-materi pelatihan yang meliputi keterampilan konseling dan keterampilan resiliensi dikemas dalam modul-modul yang disajikan secara berurutan. Calon ”konselor” teman sebaya dibekali kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan attending, keterampilan bertanya, keterampilan merangkum pembicaraan, asertifitas, genuineness, konfrontasi, dan keterampilan pemecahan masalah, merupakan kemampuan-kemampuan yang dibekalkan dalam pelatihan konseling teman sebaya.
3. pelaksanaan dan pengorganisasian konseling teman sebaya. Dalam praktiknya, interaksi ”konseling” teman sebaya lebih banyak bersifat

²⁵ Erhamwilda, *konseling sebaya alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah Media Akademi, Yogyakarta. 2015, hal 55*

spontan dan informal. Spontan dalam arti interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan. Interaksi terjadi antara ”konselor” sebaya dengan ”konseli” sebaya, konselor dengan ”konselor” sebaya, dan konselor dengan konseli.²⁶

B. Kepercayaan diri

1. Pengertian kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgen* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperluhkan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.²⁷

Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.²⁸

Menurut Lauster mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan tanggung jawab. Lauster menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat

²⁶ Suwarjo, *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja* (online) tersedia: staff.uny.ac.id/sites/default/files/.../Peer%20Couns%20&%20Resiliensi%20Siswa.pdf [diakses pada tanggal 11 januari 2017 pukul 22.00 WIB]

²⁷ Ghufon, Nur, dan Risnawita, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2011. h 33

²⁸ Ghufon, Nur, dan Risnawita, Rini. *Ibid* h 55

dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atau *self confident* adalah kepercayaan akan kemampuan terbaik diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat memanfaatkannya secara tepat untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal pengalaman-pengalaman sejak kecil diri dalam individu sendiri.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri, yang mana prosesnya tidak secara instan melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini. Terbentuknya rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor Internal

1. konsep diri. menurut anthony terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang

diperoleh dari pergaulan dalam suatu kelompok. hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2. harga diri. konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
3. kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang akan merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tidak dapat berinteraksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi tidak percaya diri.
4. pengalaman hidup. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, sebaliknya pengalaman dapat pula menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat²⁹.

b. Faktor Eksternal

²⁹ Ghufroon, Nur, dan Risnawita, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta Ar-Ruzz Media. 2011 h: 37

1. Pendidikan. Anthony mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
2. Pekerjaan. Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
3. Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Dalam teorinya Adler

menekankan pada aspek sosial dari perkembangan kelahiran dan karenanya mengajukan kemungkinan urutan kelahiran dan signifikannya dalam hubungan interpersonal dari kehidupan keluarga. Dalam pendapat Adler bahwa dalam posisi urutan tersebut, apakah yang pertama atau urutan yang terakhir mempunyai sifat yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang terjadi bukan hanya karena satu faktor, melainkan terdapat banyak faktor yang saling berkesinambungan yang berlangsung tidak dalam waktu singkat melainkan terbentuk sejak awal masa perkembangan manusia.

4. ciri-ciri kepercayaan diri

Ada beberapa ciri-ciri tertentu dari seseorang yang mempunyai rasa percaya diri. Menurut hakim, ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi adalah:

- 1) selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan sesuatu.
- 2) mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.
- 4) mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang

penampilannya.

- 6) memiliki kecerdasan yang cukup.
- 7) memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- 8) memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya.
- 9) memiliki kemampuan bersosialisasi.
- 10) memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- 11) memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- 12) selalu bereaksi positif didalam menghadapi berbagai masalah.

sedangkan menurut mastuti ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proposional, diantaranya adalah:

- 1) percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- 2) tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain – berani menjadi diri sendiri.
- 4) mempunyai pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).

- 5) memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- 6) mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- 7) memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Berdasarkan beberapa ciri kepercayaan diri tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan diri, keyakinan atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala, mempunyai pengendalian diri, mempunyai pandangan yang positif dan mempunyai harapan yang realistis. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri.

Selain ciri-ciri percaya diri ada juga ciri-ciri kurang percaya diri. menurut mastuti

ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri seperti :

- 1) berusaha menunjukkan sikap konformis, semata – mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- 2) menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
- 3) sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri - namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- 4) pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- 5) takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- 6) cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
- 7) selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu.
- 8) mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).

Sedangkan ciri-ciri orang yang tidak percaya diri menurut Hakim adalah sebagai berikut:

- a. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.

- b. Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
- c. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.
- d. Gugup dan terkadang bicara gagap.
- e. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga kurang baik.
- f. Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.
- g. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
- h. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- i. Mudah putus asa.
- j. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- k. Pernah mengalami trauma.
- l. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Dari beberapa ciri seseorang yang tidak percaya diri dapat disimpulkan bahwa didalam dirinya mempunyai rasa cemas, putus asa, gugup, takut gagal, pesimis, sulit menerima realita diri dan hal itu seharusnya tidak ada dalam diri seorang. Menurut Supriyo tanda-tanda seseorang yang kurang percaya pada diri sendiri antara lain adalah sebaga berikut:

1. perasaan takut atau gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak.
2. sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram.
3. perasaan kurang dicintai atau kurang dihargai oleh lingkungan disekitarnya.
4. selalu menghindar dari tugas atau tanggung jawab atau pengorbanan.
5. kurang senang dengan keberhasilan orang lain, terutama rekan sebaya atau seangkatan.
6. sensitifitas batin yang berlebihan, mudah tersinggung, cepat marah, pendendam.
7. suka menyendiri dan cenderung bersikap egosentris.
8. terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga perilakunya terlihat kaku.
9. pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sadar jika dirinya memang mempunyai banyak kekurangan.

Adapun tanda-tanda orang yang kurang percaya diri adalah merasa takut, gemetar disaat berbicara dihadapan orang banyak, merasa kurang dihargai, suka ada dalam diri seseorang. Orang yang memiliki tanda-tanda kurang percaya diri akan merasa tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik darinya sehingga dalam menjalankan berbagai aktivitasnya tidak dapat optimal. menyendiri dan cenderung bersikap egosentris. Perilaku tersebut seharusnya tidak ada dalam diri seseorang. Orang yang memiliki tanda-tanda kurang percaya diri akan merasa tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik darinya sehingga dalam menjalankan berbagai aktivitasnya tidak

dapat optimal.

5. Cara menumbuhkan percaya diri

Malu dan rendah diri yang berlebihan, biasanya disebut minder. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar terhindar dari minder dan mengembangkan percaya diri yang baik, adalah sebagai berikut :

1. Jadilah diri sendiri, kenali potensi dan mengembangkannya adalah cara Terbaik untuk meningkatkan rasa percaya diri.
2. Berhentilah memikirkan kekurangan-kekuranganmu, terimalah diri kamu apa adanya. Jadikan kekurangan kamu sebagai kelebihan. Selalu menutupi kekurangan hanya akan membuat semakin terpuruk dalam sikap minder dan rendah diri.
3. Memperluas pergaulan, bergaullah dengan orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Peajari cara mereka dalam kehidupan sehari-hari.
4. Perhatikan penampilanmu. Mulailah memperhatikan penampilan kamu terutama saat keluar dari rumah, penampilan yang baik dan maksimal dapat membantu kamu meningkatkan rasa percaya diri.³⁰

Dalam membangun rasa percaya diri siswa di sekolah memiliki macam-macam bentuk kegiatan yaitu, sebagai berikut :

1. memupuk keberanian untuk bertanya.
2. peran guru yang aktif bertanya pada siswa/siswi.
3. melatih diskusi dan berdebat.
4. mengerjakan soal di depan kelas.

³⁰ @PsikologiD, *Who Am I ? 3*, Jakarta: Tangga Pustaka, 2014, h. 79-80

5. bersaing dalam mencapai prestasi belajar.
6. aktif dalam kegiatan pertandingan olahraga.
7. belajar berpidato.
8. mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
9. mengikuti kegiatan seni vokal (suara).
10. penerapan disiplin yang konsisten.
11. aktif dalam kegiatan bermain musik.
12. ikut serta di dalam organisasi sekolah.
13. menjadi ketua kelas.
14. menjadi pemimpin upacara.
15. ikut dalam kegiatan pencinta alam.
16. memperluas pergaulan yang sehat.³¹

Berdasarkan pendapat tersebut penulis ingin memberikan uraian sebagai berikut:

a. Memupuk keberanian untuk bertanya

Dengan memupuk keberanian untuk bertanya kepada siswa ini secara langsung akan menumbuhkan rasa percaya diri dia dalam mengikuti pembelajaran di kelas hal ini dikarenakan dengan keberanian itu akan menghilangkan rasa malu dalam dirinya.

b. Peran guru yang aktif bertanya pada siswa/siswi

Guru yang selalu aktif bertanya kepada siswa atau siswi selama kegiatan pembelajaran sangat berdampak positif, dampak-dampak positif yang dihasilkan dari

³¹ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara, 2002

guru yang aktif bertanya kepada muridnya antara lain, bagi guru yaitu dapat mengetahui apakah siswa sudah dapat memahami dan mengerti apa yang telah di berikan serta apakah si murid memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru tersebut. Sedangkan bagi siswa yaitu dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa dalam dirinya.

c. Melatih diskusi dan berdebat

Dengan membiasakan siswa-siswi untuk berdiskusi serta debat dalam kegiatan pembelajaran sangat baik dilakukan, karena dengan cara ini akan memberanikan siswa dalam mengemukakan pendapat dia mengenai permasalahan yang mereka diskusikan . Sehingga ini akan menumbukan rasa percaya diri siswa tersebut.

d. Mengerjakan soal di depan kelas

Mengerjakan soal di depan kelas, ini sangat membantu dalam menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Siswa yang sering mengerjakan soal di depan kelas tentu akan berbeda dengan siswa yang jarang atau bahkan tidak pernah sama sekali maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal mengenai hal rasa percaya dirinya. Kalau seseorang sering mengerjakan soal di depan kelas tentu rasa malunya akan berkurang dan rasa percaya dirinya bertambah.³²

e. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar

Persaingan dalam mencapai prestasi sangat diperlukan dalam kegiatan pembelajaran karena dengan persaingan tersebut akan membuat diri siswa yakin bahwa dia akan

³² Thursan Hakim, *ibid* h. 140

mampu dan berhasil memperoleh prestasi yang dia harap-harapkan itu. Sehingga dari keyakinan itu akan membentuk rasa percaya dirinya tersebut.

f. Aktif dalam kegiatan pertandingan olahraga

Dari pertandingan olah raga tersebut akan membantu siswa dalam membentuk keyakinan, rasa mampu dan berani dalam mengikuti kegiatan pertandingan olahraga tersebut sehingga secara langsung menumbuhkan rasa percaya diri.

g. Belajar berpidato

Dari belajar berpidato tersebut akan membantu siswa dalam membentuk keyakinan, rasa mampu dan berani untuk berbicara di hadapan orang banyak sehingga secara langsung menumbuhkan rasa percaya dirinya.

h. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sangat memegang peran penting di sekolah dalam usaha mengembangkan potensi dan bakat yang dia miliki, dengan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dia akan dapat mengembangkan bakat yang dia miliki selama ini.

i. Mengikuti kegiatan seni vokal (suara)

Setiap siswa memiliki bakat dan potensi yang berbeda beda, ada yang bakatnya di olah raga, pramuka dan apa pun itu. Siswa yang mengikuti kegiatan seni vokal (suara) tentu ini akan menumbuhkan rasa bangga bahwa dia memiliki suara yang bagus dan dia mampu untuk menyanyi nanti di hadapan orang banyak. Dari hal yang demikian ini tentu rasa percaya dirinya akan tumbuh dalam dirinya.

j. Penerapan disiplin yang konsisten

Dengan penerapan disiplin yang konsisten ini akan membuat siswa merasa nyaman, tenang dan tidak ada rasa kuatir di sekolah karena dia merasa tidak melanggar peraturan-peraturan yang ada di sekolah tersebut. Sehingga dari rasa nyaman, tenang dan tidak ada rasa kuatir tersebut akan menumbuhkan rasa percaya diri siswa.

k. Aktif dalam kegiatan bermain musik

Dengan siswa aktif dalam kegiatan bermain musik ini akan membuat siswa bangga, karena dia bisa dan mampu memainkan alat musik seperti apa yang di lakukan teman-temannya. Sehingga dari rasa mampu tersebut akan menumbuhkan rasa percaya dirinya.

Di dalam proses memperluas pergaulan, seseorang harus menghadapi berbagai macam tantangan dalam bentuk bagaimana menyesuaikan diri dengan banyak orang dengan berbagai macam watak dan masalah yang mungkin muncul. Tantangan itu hanya bisa dihadapi jika seseorang sudah memiliki kepribadian yng seimbang dan penuh percaya diri sehingga ia bisa menyesuaikan diri dengan orang lainnya dan lingkungannya tanpa harus kehilangan jati dirinya.

Sedangkan cara yang paling penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri adalah dengan mengerti dan menerina diri seperti apa adanya, karena tak seorang pun yang sempurna. Tetapi juga, tak seorangpun tanpa kemampuan dan sifat-sifat yang dibanggakan. Maka langkah yang paling bijaksana untuk menangani rasa rendah diri ialah mengerti dengan tepat bakat dan kekurangan diri.

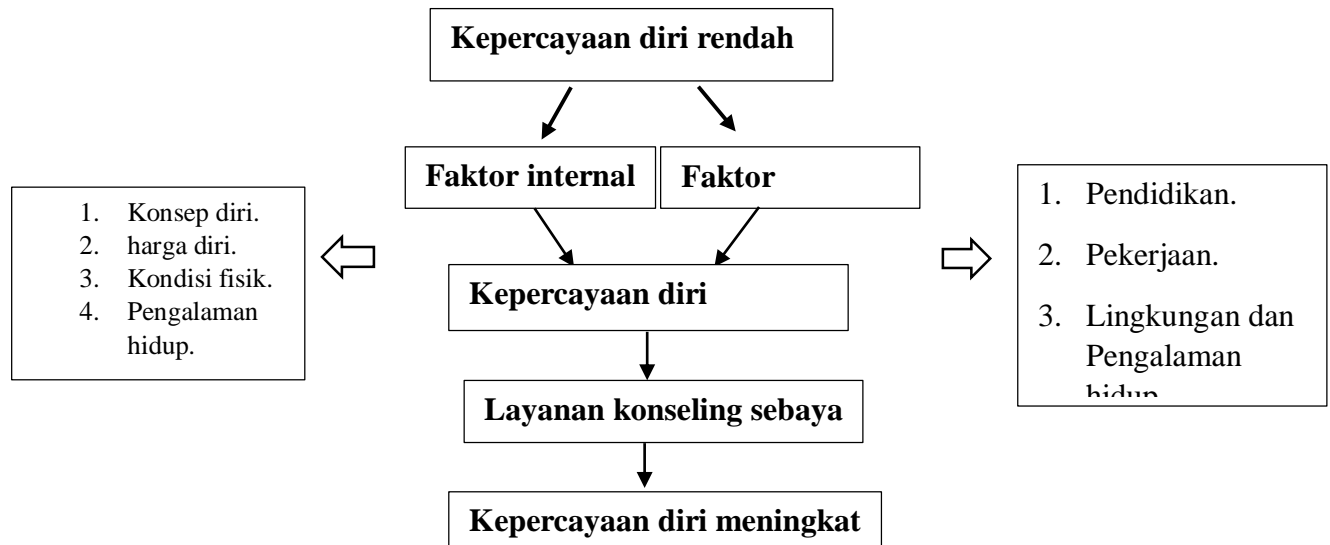
C. Kerangka berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.³³ Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa konseling sebaya ini dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, karena layanan konseling sebaya ini dapat membantu peserta didik yang mengalami masalah kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal faktor internal meliputi (1) konsep diri, (2) harga diri, (3) kondisi fisik, dan (4) pengalaman hidup, sedangkan faktor eksternal terdiri dari (1) pendidikan, (2) pekerjaan, (3) lingkungan dan Pengalaman hidup.³⁴

Individu dikatakan mempunyai kepercayaan dirinya rendah ketika individu tersebut tidak memiliki dari faktor-faktor tersebut, maka akibatnya kepercayaan dirinya menjadi terganggu. Untuk mengatasi kepercayaan diri yang terganggu tersebut maka digunakan layanan konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri. Berikut dapat digambarkan kerangka berpikir

³³ Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, alfabeta, bandung, 2012, h 60

³⁴ Ghufro, Nur, dan Risnawita, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta Ar-Ruzz Media. 2011 h: 37



Gambar 1
Kerangka berpikir

D. Hipotesis

Setelah peneliti mengemukakan landasan teori dan kerangka berpikir, maka selanjutnya adalah merumuskan hipotesis. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³⁵ Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Efektifitas layanan konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”. Sedangkan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

³⁵ Sugiyono, *ibid*, h 64

H_a : “layanan konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”

H_o : “layanan konseling sebaya tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai t (t_{hitung}) dibandingkan dengan nilai dari tabel distribusi t (t_{tabel}). Cara penentuan nilai t_{tabel} didasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal $\alpha = 0,005$) dan df ($n-1$). Kriteria pengujian hipotesis untuk uji yaitu :

Tolak H_o , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan

Terima H_a , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Dimana :

μ_1 = Kepercayaan diri peserta didik sebelum pemberian layanan konseling sebaya.

μ_2 = Kepercayaan diri peserta didik setelah pemberian layanan konseling sebaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

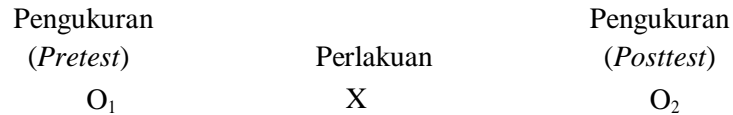
A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena dalam rancangan metode *pre-experimental*, peneliti mengamati satu kelompok utama dengan melakukan intervensi didalamnya sepanjang penelitian, selain itu di dalam metode ini tidak menggunakan kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

B. Desain Penelitian

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Post-test Design* yaitu pada rancangan penelitian ini mula-mula suatu kelompok subjek diberikan pretest kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan keadaan sesudah dan sebelum perlakuan. Pada desain ini dilakukan tes sebelum dan sesudah diberi perlakuan guna mengetahui efektif atau tidaknya perlakuan yang dilakukan dalam proses penelitian. Dengan demikian hasil perlakuan dapat

diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.³⁶ Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2
Pola One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

- O_1 : Pengukuran awal motivasi belajar pada peserta didik kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung sebelum diberikan perlakuan akan diberikan *pretest*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket kepercayaan diri. Jadi, pada *pretest* ini merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki permasalahan kepercayaan diri.
- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling sebaya kepada peserta didik
- O_2 : Pemberian *post-test* untuk mengukur kepercayaan diri pada peserta didik setelah diberikan perlakuan (X), dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan konseling sebaya pada peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali terkait dengan kepercayaan diri.

Eksperimen one group pre-test and post-test design dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap *Pretest*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang mempunyai masalah dengan kepercayaan diri sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Hal ini dapat terwujud dengan diberikannya angket yang telah dikembangkan berdasarkan indikator dari kepercayaan diri.

³⁶ Sugiyono, *Metode penelitian administrasi*, Bandung: alfabeta 2010.h 83

2. Pemberian layanan

Rencana pemberian layanan dalam penelitian diberikan kepada beberapa konseli atau peserta didik yang telah dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Selain itu dalam menunjang konseling sebaya, peneliti dengan bantuan atau rekomendasi guru BK memilih beberapa peserta didik untuk dapat mengikuti latihan sebagai konselor sebaya. Selanjutnya konselor sebaya tersebut melakukan proses konseling dengan temannya yang mengalami permasalahan kepercayaan diri terutama pada kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

3. Tahap *Post-test*

Dalam kegiatan ini, peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian layanan. Setelah itu membandingkan persentase hasil dari angket dengan indikator dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik, antara sebelum dan sesudah pemberian layanan.

C. Variabel Penelitian

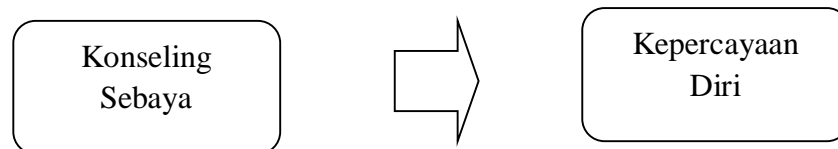
Penelitian ini memiliki dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Independen/ bebas (X)

Variabel independen/bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian sebagai variabel bebas adalah layanan konseling sebaya.

2. Variabel Dependen/terikat (Y)

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah kepercayaan diri.



Gambar 3
Hubungan Antar Variabel Penelitian

D. Definisi Operasional

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling sebaya sedangkan variabel terikatnya adalah kepercayaan diri. Berikut ini penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional pada tabel berikut:

Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
1	Variabel bebas (X): Konseling Sebaya	Konseling sebaya merupakan alternative dalam layanan konseling dengan melibatkan teman sebaya sebagai konselor yang sebelumnya dilatih keterampilan dasar konseling	Indikator konseling teman sebaya dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu 1. memiliki minat, kemauan, dan perhatian untuk membantu klien	Observasi	Kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan konseling teman sebaya Kelompok intervensi yang diberikan layanan konseling teman sebaya	nominal

			2. menghar gai dan menghor mati klien 3. peka terhadap perasaan orang dan mampu berempa ti 4. dapat dipercay a dan mampu memega ng rahasia.			
2	Variabel terikat (Y): Kepercayaan diri	Kepercayaan diri adalah keterampilan peserta didik dalam menghadapi kehidupan dengan menumbuhkan beberapa bentuk perilaku	Indikator rasa percaya diri dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini: (1) memiliki kemauan dan usaha; (2) memiliki sikap optimis; (3) mandiri; (4) tidak mudah menyerah; (5) mampu menyesuaikan diri; (6) memiliki	Skala penilaian kepercayaan diri dengan kategori: a. Sangat tinggi (105-125) b. Tinggi (85-105) c. Sedang (65-85) d. Rendah (45-65) e. Sangat rendah (25-45)	Angket kepercayaan diri berjumlah 25 item pertanyaan, dengan kriteria 5 (sangat setuju), 4 (Setuju), 3 (Ragu-Ragu), 2 (Tidak Setuju), dan 1 (sangat tidak setuju).	interval

			dan memanfaatkan kelebihan; dan (7) memiliki mental dan fisik yang menunjang.			
--	--	--	---	--	--	--

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁷ Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X IPS 1 dan X IPS 2. Dalam pengambilan populasi penelitian ini peneliti mendapat rekomendasi dari guru bimbingan konseling di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017-2018 yang terindikasi memiliki kepercayaan diri rendah. Adapun jumlah populasi penelitian sebagai berikut pada tabel

Tabel 3
Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
X IPS 1	35
X IPS 2	36
Total	71

Sumber: Administrasi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

2. Sampel dan Teknik Sampling

³⁷ Sugiyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung, Alfabeta., 2013, h.80

a. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.³⁸ Sampel juga mempunyai arti sebagian atau perwakilan populasi yang diteliti. Menurut Gay dan Diehl penelitian eksperimental menggunakan sampel minimum adalah 15 subjek per grup.³⁹ Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 15 peserta didik

b. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, yaitu teknik pengambilan anggota sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.⁴⁰ Pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi itu.⁴¹

F. Metode Pengumpulan Data

1. Metode Kuesioner/Angket

Kuesioner atau angket adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula.⁴² Kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner langsung. Kuesioner langsung digunakan untuk memperoleh

³⁸ Sugiyono, *Op.Cit.*, h. 81

³⁹ Hendry, *Menentukan Ukuran Sampel Menurut Para Ahli*, 2012 tersedia: <http://teorionlinejurnal.wordpress.com/.../menentukan...2012>, (Diakses pada tanggal 23 Februari 2017 pukul 10.10 WIB).

⁴⁰ Suharsimi Arikunto, *Op.Cit.* h 177

⁴¹ Sugiyono. *Op.Cit.* h 82

⁴² Wayan, Nurkencana, *Pemahaman Individu*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2010), h.45

data tentang tingkat rasa percaya diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

2. Metode Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo, pengertian observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu.⁴³ Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi kurasi-partisipan, yaitu peneliti tidak ikut secara aktif dalam pengamatan aktivitas subyek. Jadi peneliti terlibat langsung dalam pemberian layanan. Metode observasi peneliti gunakan untuk mengetahui sejauh mana proses konseling sebaya dilakukan oleh peserta didik.

3. Metode Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya-jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.⁴⁴ Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis wawancara bebas terpimpin, guna memperoleh data yang valid, yaitu: peneliti membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan untuk disajikan, tetapi bagaimana cara pertanyaan-pertanyaan tersebut disajikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan dilakukan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sehingga data-data yang akurat dapat diperoleh. Metode wawancara ini peneliti tujukan kepada responden konselor sebaya dan

⁴³ Anwar, Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h.85

⁴⁴ *Ibid*, h.152

peserta didik yang mengalami masalah dengan kepercayaan dirinya. Hal ini dilakukan guna memperoleh data terkait pelaksanaan konseling sebaya sebagai salah satu alternatif pada layanan bimbingan dan konseling.

4. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi ialah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden.⁴⁵ Dokumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah data tingkat rasa percaya diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung serta proses terlaksananya konseling sebaya.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket/kuesioner, metode wawancara dan metode dokumentasi. Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui rasa percaya diri peserta didik adalah dengan lembar angket. Selain itu, untuk mengetahui mengenai tingkat keberhasilan dalam proses konseling sebaya, peneliti melaksanakan observasi.

Dasar teori pengembangan instrumen ini ditinjau dari pengertian dan indikator rasa percaya diri. Dalam definisi operasional menjelaskan bahwa percaya diri adalah keterampilan peserta didik dalam menghadapi kehidupan. Indikator rasa percaya diri dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini: (1) memiliki kemauan dan usaha; (2) memiliki sikap optimis; (3) mandiri; (4) tidak mudah menyerah; (5) mampu

⁴⁵ Abdurrahman, Fatoni, Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi (jakarta: Rineka Cipta, 2011), h.112

menyesuaikan diri; (6) memiliki dan memanfaatkan kelebihan; dan (7) memiliki mental dan fisik yang menunjang.

Tabel 4
Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	No. Item	
		(+)	(-)
Percaya Diri	Kemauan dan usaha	1. Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya. 2. Saya berani mengerjakan soal di depan kelas	3. Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup. 4. Saya merasa mempunyai pendirian yang mudah berubah-ubah.
	Optimis	5. Saya merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik. 6. Saya yakin kalau belajar dengan giat maka saya akan mendapat nilai yang bagus.	7. Saya merasa orang lain lebih mampu daripada saya. 8. Saya merasa bergantung pada orang lain
	Mandiri	9. Saya berusaha bersikap tenang dalam menyelesaikan suatu masalah. 10. Saya berusaha menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain.	11. Saya merasa bergantung pada orang lain. 12. Saya malu apabila tampil sendirian.
	Tidak mudah menyerah	13. Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya. 14. Saya menyukai tantangan.	15. Saya mudah cemas dalam menghadapi permasalahan. 16. Saya merasa mudah putus asa.
	Mampu menyesuaikan diri	17. Saya termasuk populer diantara teman-teman. 18. Saya mudah bergaul dengan teman-teman yang lain.	19. Saya lebih suka menyendiri bila ada masalah daripada berbaur dengan teman yang lain.
	Memiliki dan memanfaatkan kelebihan	20. Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa untuk dikembangkan.	21. Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan kelebihan yang saya

			miliki. 22. Saya tidak mempunyai kelebihan yang menarik dalam diri saya.
	Memiliki mental dan fisik yang menunjang	23. Saya selalu merasa bahagia.	24. Saya merasa penampilan saya kurang bagus. 25. Saya merasa pengalaman buruk masa lalu masih mempengaruhi diri.

H. Validitas dan Realibilitas

Sebelum angket tersebut digunakan, terlebih dahulu telah dilakukan uji validitas dan reabilitas sehingga angket tersebut layak untuk digunakan. Berikut ini penjelasannya:

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud.⁴⁶

Untuk mengetahui kevalidan alat ukur tersebut digunakan teknik *korelasi product moment* yang dikemukakan oleh Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} : daya beda untuk butir ke-i
 n : banyaknya subyek yang dikenai tes

⁴⁶Rostina Sundayana, *Statistika Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2014), h.59.

X : skor untuk butir ke-i (dari subyek uji coba)
 Y : total skor (dari subyek uji coba).

Untuk menentukan keberatan dan koefesien validitas, digunakan uji t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = r_{xy} \sqrt{\frac{n-2}{1-r_{xy}^2}}$$

jika nilai t dari perhitungan lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 0,05 (t hitung), maka dikatakan valid.⁴⁷

2. Reliabilitas Instrumen

Suatu alat ukur dikatakan reliabilitas, apabila menghasilkan data yang dipercaya yang memang sesuai dengan kenyataannya. Reliabilitas instrument penelitian adalah suatu alat yang memberikan hasil yang tetap sama (konsisten, ajeg).⁴⁸ Untuk mengetahui reliabilitas instrument, penulis menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, yaitu:

$$r_{11} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrumen
 n : banyaknya butir pertanyaan
 s_i^2 : jumlah varians item
 s_t^2 : varians total

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan dalam angket peneliti menggunakan bentuk jawaban skala likert. Skala likert

⁴⁷ Sudjana, *Metode Statistika* (Bandung: Tarsito, 2005), h. 380.

⁴⁸ Rostina Sundayana, *Op.Cit.* h. 69.

digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁴⁹

Tabel 5
Skor alternatif jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
<i>Favorable</i> (Pernyataan Positif)	5	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pernyataan Negatif)	1	2	3	4	5

Penilaian minat belajar dalam penelitian ini menggunakan rentan skor dari 1 sampai dengan 5. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya jika penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval; dan
- penentuan jarak interval (J_i) dengan rumus:

$$J_i = (t-r)/J_k$$

⁴⁹ Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabetha, 2011, h. 256.

Keterangan:

t : skor tertinggi ideal dalam skala

r : skor terendah ideal dalam skala

Jk : jumlah kelas interval.⁵⁰

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi : $5 \times 25 = 125$
- b. Skor terendah : $1 \times 25 = 25$
- c. Rentang : $125 - 25 = 100$
- d. Jarak interval : $100 : 5 = 20$

Berdasarkan keterangan tersebut, maka kriteria rasa percaya diri adalah sebagai berikut

Tabel 6
Kriteria Rasa Percaya Diri

Interval	Kriteria	Deskriptif
$\geq 105-125$	Sangat tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi telah menunjukkan rasa percaya diri yang ditandai dengan: (a) memiliki kemauan dan usaha yang mantap; (b) memiliki rasa optimis yang tinggi; (c) mandiri; (d) tidak mudah menyerah; (e) selalu mampu menyesuaikan diri; (f) selalu memiliki dan memanfaatkan kelebihan;

⁵⁰ Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) h, 144

		dan (g) memiliki mental dan fisik yang menunjang
$\geq 85-105$	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan rasa percaya diri namun belum sepenuhnya/terus menerus dilakukan yang ditandai dengan: (a) memiliki kemauan dan usaha yang baik; (b) memiliki rasa optimis; (c) tidak mudah menyerah walaupun kadang mengeluh; (d) mampu menyesuaikan diri; (e) memiliki dan memanfaatkan kelebihan;
$\geq 65-85$	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang telah menunjukkan rasa percaya diri namun tidak konsisten dilakukan yang ditandai dengan: (a) memiliki kemauan dan usaha namun terkadang ragu; (b) peserta didik terkadang mudah menyerah; (c) terkadang tidak mampu menyesuaikan diri; (d) memiliki mental dan fisik yang menunjang namun kadang pemalu
$\geq 45-65$	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah belum menunjukkan rasa percaya diri yang ditandai dengan: (a) belum memiliki kemauan dan usaha; (b) belum memiliki rasa optimis; (c) belum mandiri; (d) mudah menyerah; (e) belum mampu menyesuaikan diri;

		(f) belum memiliki dan memanfaatkan kelebihan; dan (g) belum memiliki mental dan fisik yang menunjang
25-45	Sangat rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat rendah belum menunjukkan adanya rasa percaya diri yang ditandai dengan: (a) tidak memiliki kemauan dan usaha; (b) tidak memiliki rasa optimis; (c) selalu bergantung pada orang lain; (d) mudah menyerah; (e) tidak mampu menyesuaikan diri; (f) tidak memiliki dan memanfaatkan kelebihan; dan (g) tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang

I. Langkah-Langkah Konseling Sebaya

1. Pemilihan Konselor Sebaya

Dalam menentukan konselor sebaya peneliti mempertimbangkan beberapa karakteristik antara (1) hangat; (2) memiliki minat dibidang pemberian bantuan; (3) dapat menerima orang lain; (4) toleransi terhadap perbedaan sistem nilai; (5) energik; (6) bersedia secara sukarela membantu orang lain; (7) memiliki emosi yang stabil; (8) memiliki prestasi belajar yang cukup baik atau minimal rerata; dan (9) mampu menjaga rahasia. Untuk melihat karakteristik tersebut peneliti dibantu dengan guru Bimbingan dan Konseling

disekolah. Atas dasar rekomendasi yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling inilah terpilih konselor sebaya.

2. Pelatihan Konselor Sebaya

Pelatihan konselor sebaya dilakukan guna membangun keterampilan dasar konseling yang ada pada diri peserta didik yaitu menjadi pendengar aktif tanpa menilai dengan mengkedepankan orang lain dapat mengekspresikan dan mengeksplorasi pikiran dan perasaan peserta didik. Adapun keterampilan dasar yang menunjang konseling yaitu keterampilan komunikasi dasar diantaranya (1) attending; (2) merangkum; (3) bertanya; (4) keaslian; (5) asertif; (6) konfrontasi; dan (7) pemecahan masalah.⁵¹

3. Pelaksanaan Konseling Sebaya

Setelah proses pelatihan berakhir, konselor sebaya didorong untuk dapat mengaplikasikan hasil-hasil pelatihan guna membantu teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi dan komunikasi antar individu (konseling sebaya) dapat berlangsung secara individual maupun secara kelompok lebih bersifat spontan dan informal. Spontan dalam arti interaksi tersebut dapat terjadi kapan saja dan dimana saja, tidak perlu menunda. Meskipun demikian prinsip-prinsip kerahasiaan tetap ditegakkan. Sedangkan bersifat informal kerana interaksi antar teman sebaya dibangun atas dasar kesetaraan, tanpa prosedur dan stuktur yang kaku.

4. Deskripsi Langkah-Langkah Konseling Sebaya

⁵¹ Erhamwilda, *Konseling Sebaya alternative kreatif layanan bimbingan konseling di sekolah*, Yogyakarta: media akademi, 2015

Adapun deskripsi langkah-langkah konseling sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tahapan	Tema	Pertemuan	Deskripsi
Pretest		Ke 1	Pemberian angket kepercayaan diri peserta didik
Penentuan konselor sebaya		Ke 2	Menentukan calon konselor sebaya berdasarkan kriteria dengan memperhatikan rekomendasi guru BK. Selanjutnya diberikan pengarahan maksud dan tujuan diakan pelatihan
Pelatihan konselor sebaya	Keterampilan attending	Ke 3	Menyampaikan materi tentang bagaimana konselor menjadi pendengar aktif
	Keterampilan merangkum		Menyimpulkan berbagai pernyataan konseli, menjadi satu pernyataan
	Keterampilan bertanya		Pertanyaan yang efektif dari konselor dengan tepat, bersifat mendalam untuk mengidentifikasi dan menjelaskan masalah
	Keterampilan keaslian	Ke 4	Mengkomunikasikan secara jujur perasaan yang dialami
	Keterampilan asertif		Kemampuan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara jujur yang ditunjukkan dengan cara berterus terang, dan respek pada orang lain
	Keterampilan konfortasi		Kemampuan yang ditandai dengan ketidaksuaian perilaku seseorang dengan yang lain
	Keterampilan pemecahan masalah		Mengeksplorasi satu masalah, dan memahami sebab-sebab masalah.
Pelaksanaan Konseling Sebaya	Memiliki kemauan dan usaha	Ke 5-6	Peserta didik memaparkan sumber ketidakpercayaan diri mereka. Selanjutkan

	Memiliki sikap optimis		dikembangkan dengan memotivasi untuk dapat melahirkan keyakinan terhadap diri mereka sendiri
	Mandiri		
	Tidak mudah menyerah		
	Mampu menyesuaikan diri	Ke 7-8	Peserta didik mampu menyesuaikan dengan keputusan yang diambil dalam menumbuhkan keyakinan dalam diri
	Memiliki dan memanfaatkan kelebihan		Memanfaatkan kelebihan secara sarana dalam menunjang keyakinan dalam diri
	Memiliki mental dan fisik yang menunjang		Memantapkan keyakinan yang sudah mulai muncul.
Posttest		Ke 9	Pemberian angket setelah diberikan konseling sebaya

J. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*:

- a. *editing* adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi;
- b. *coding* dilakukan dengan memberi tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, sehingga memudahkan proses pemasukan data di komputer;

- c. *processing* pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program komputer; dan
- d. *cleaning* merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data ke komputer.

2. Analisis data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber lain terkumpul.⁵² Analisis data juga berarti proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, dokumentasi, dan skala *rating scale*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *t*, *t-test* sampel berpasangan (*paired samples t-test*) dengan menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 17. Ada pun rumus uji *t* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

- t-tes : perbedaan tes awal dan tes akhir
- Md : mean dari deviasi (d) antar *posttest* dan *pretest*

⁵² *Ibid.* h. 166

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi
N : banyak subyek
Df/db : ditentukan dengan (n-1)

Kriteria uji:

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_o diterima, tetapi jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_o ditolak yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pretest* dan rata-rata nilai *posttest* yaitu resiliensi peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling sebaya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 pada bulan November 2017. Populasi pada penelitian ini adalah kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 71 (tujuh puluh satu) peserta didik. Sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 15 (lima belas) peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah.

1. Profil Umum Kepercayaan diri pada Peserta Didik

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti menggunakan sampel peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 terdiri dari *one grup pretest dan posttest*. Sebelum memberikan layanan konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, peneliti terlebih dahulu menentukan peserta didik yang akan menjadi subjek dalam penelitian berdasarkan hasil pra penelitian dan rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling kemudian melakukan penyebaran instrumen penelitian kepercayaan diri terhadap peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018

2. Deskripsi Data

a) Hasil *Pretest* kepercayaan diri pada Peserta Didik

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi kepercayaan diri pada peserta didik sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* diberikan kepada sampel peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil *pretest* kepercayaan diri pada peserta didik dengan kategori rendah dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini :

Tabel 7
Hasil *Pretest One Grup* Peserta Didik

No	Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	Konseli 1	63	Rendah
2	Konseli 2	57	Rendah
3	Konseli 3	48	Rendah
4	Konseli 4	56	Rendah
5	Konseli 5	63	Rendah
6	Konseli 6	55	Rendah
7	Konseli 7	53	Rendah
8	Konseli 8	64	Rendah
9	Konseli 9	61	Rendah
10	Konseli 10	53	Rendah
11	Konseli 11	56	Rendah
12	Konseli 12	53	Rendah
13	Konseli 13	58	Rendah
14	Konseli 14	58	Rendah
15	Konseli 15	63	Rendah

N= 15		$\Sigma 861$	
Mean/Rata-rata	57,4		

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa ada 15 peserta didik yang memiliki kategori rendah dalam kepercayaan diri, adapun skor rata-rata yakni 57,4. Kemudian peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri.

B. Implementasi Pelaksanaan Layanan konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018

a. Pelaksanaan Layanan Konseling

Langkah pertama sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti mencatat daftar nama peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 yang akan dijadikan populasi dalam penelitian. Setelah itu peneliti mencari data peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah dengan menyebarkan kuisioner sebelumnya kepada peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2. Sebelum memberikan kuisioner tersebut peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus dikerjakan dan tujuan dari pengisian kuisioner tersebut. Hasil dari pelaksanaan *Prestest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait kepercayaan diri peserta didik yang terdapat dalam

item pernyataan kuisioner sesuai dengan petunjuk pengisian. Penyebaran kuisioner ini dilaksanakan pada tanggal 20 November 2017.

Setelah diberikan perlakuan layanan konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri maka peneliti mengukur kembali hasil *Posttest* peserta didik di kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Al-Alzhar 3 Bandar Lampung

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling Sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

1. Tahap pertama

Pertemuan pertama merupakan tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu peneliti mencatat daftar nama peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 yang akan dijadikan sebagai populasi penelitian. Setelah itu peneliti mencari peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan menyebarkan kuisioner kepercayaan diri kepada peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Al –Azhar 3 Bandar Lampung. Sebelum memberikan angket tersebut peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang dikerjakan dan tujuan dari pengisian skala tersebut. Penyebaran angket ini dilakukan pada tanggal 20 November 2017

Dari hasil penyebaran angket tersebut dapat diketahui bahwa peneliti menemukan 15 (lima belas) peserta didik dengan kriteria kepercayaan diri rendah yang nanti akan dijadikan responden dalam penelitian ini dan akan mendapatkan

layanan konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik tersebut.

2. Tahap kedua

Pada tahap ini peneliti melakukan rekrutmen dan seleksi konseling sebaya, rekrutmen dan seleksi konseling sebaya ini dilakukan pada tanggal 21 November 2017 dengan syarat calon konseling sebaya meliputi : a. Peserta didik mempunyai prestasi akademik 15 besar dikelasnya, b. Kemampuan dan sosialisasi dan kepribadiannya baik, c. aktif dalam kegiatan organisasi sekolah. Pada rekrutmen dan seleksi konseling sebaya ini peneliti mendapatkan rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling SMA Al – Azhar 3 Bandar Lampung yang memilih 6 peserta didik yang telah memenuhi persyaratan sebagai konselor sebaya. Pelatihan ini bertujuan agar konselor sebaya mampu bertindak sebagai *Peer Educator* yang memiliki keterampilan konseling dasar. Metode yang digunakan peneliti dalam pelatihan konselor sebaya adalah ceramah, dan diskusi serta simulasi. Materi yang diberikan berupa keterampilan attending, berempati, bertanya, konfrontasi, dan merangkul.

3. Tahap ketiga

Pada tahapan ini, peneliti menjelaskan materi tentang kepercayaan diri peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri rendah yaitu berjumlah 15 peserta didik dari kelas X IPS 1 dan X IPS 2, selanjutnya pada tahap ini pembahasan topik tentang mengenai permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik yaitu merasa

minder dalam bersosialisasi dan bergaul di sekolah dan malu serta memilih untuk menyendiri saja didalam kelas dan malu untuk maju kedepan. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya, kemudian peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta bahwa pelaksanaan konseling sebaya ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan permasalahan kepercayaan diri yang dialaminya meski masih terkesan grogi.

Permasalahan merasa minder dalam bersosialisasi dan bergaul di sekolah karena sering dimarahi guru dan malu dan lebih memilih untuk menyendiri dalam kelas dan malu untuk maju kedepan kelas. Peneliti mendorong semua peserta didik untuk aktif membahas permasalahan tersebut. Pada pertemuan kali ini seluruh peserta didik mulai lebih berani dalam memberikan pendapatnya.

Pada tahap pengakhiran, peneliti menyimpulkan seluruh kegiatan konseling sebaya yang telah berlangsung. peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Kemudian peneliti bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan konseling sebaya berikutnya, setelah disepakati bimbingan kelompok ditutup dengan doa dan salam.

4. Tahap keempat

Pada tahap keempat ini peneliti memasuki tahap goal setting atau menentukan tujuan konseling sebaya yaitu menetapkan inti permasalahan kepercayaan diri. Konseling sebaya dilakukan sebanyak dua kali pertemuan yaitu dengan menggunakan konseling individu dan konseling kelompok, dilaksanakan pada tanggal 22-23

November 2017 yang berdurasi 45 menit. Adapun pelaksanaannya adalah, konseling individu membahas tentang kepercayaan diri yaitu merasa minder dalam bersosialisasi dan bergaul di sekolah, dan konseling kelompok membahas tentang memilih untuk menyendiri saja didalam kelas dan malu untuk maju kedepan.

5. Tahap kelima

Tahap kelima merupakan tahap dan pertemuan akhir dalam penelitian ini, setelah layanan konseling sebaya dilaksanakan, kemudian dilakukan pemberian posttest pada hari Senin pada tanggal 27 November 2017 dengan tujuan untuk mengetahui kepercayaan diri peserta didik setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling sebaya.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, secara umum pelaksanaan posttes dikatakan lancar dapat dilihat dari antusias peserta didik memanfaatkan layanan konseling dengan mengisi seluruh item pernyataan angket kepercayaan diri sesuai dengan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan.

Setelah dilaksanakan layanan konseling sebaya didapatkan hasil *posttest* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8
Hasil *Posttest* Peserta Didik

No	Peserta didik	Hasil <i>posttest</i>	Kategori
1	Konseli 1	89	tinggi

2	Konseli 2	100	tinggi
3	Konseli 3	88	tinggi
4	Konseli 4	98	tinggi
5	Konseli 5	102	tinggi
6	Konseli 6	86	tinggi
7	Konseli 7	91	tinggi
8	Konseli 8	94	tinggi
9	Konseli 9	87	tinggi
10	Konseli 10	91	tinggi
11	Konseli 11	85	tinggi
12	Konseli 12	87	tinggi
13	Konseli 13	94	tinggi
14	Konseli 14	101	tinggi
15	Konseli 15	91	tinggi
N = 15		$\Sigma 1384$	
Mean/Rata-rata	92,26		

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa ada 15 peserta didik yang memiliki kategori tinggi dalam kepercayaan diri , adapun skor rata-rata yakni 92,26.

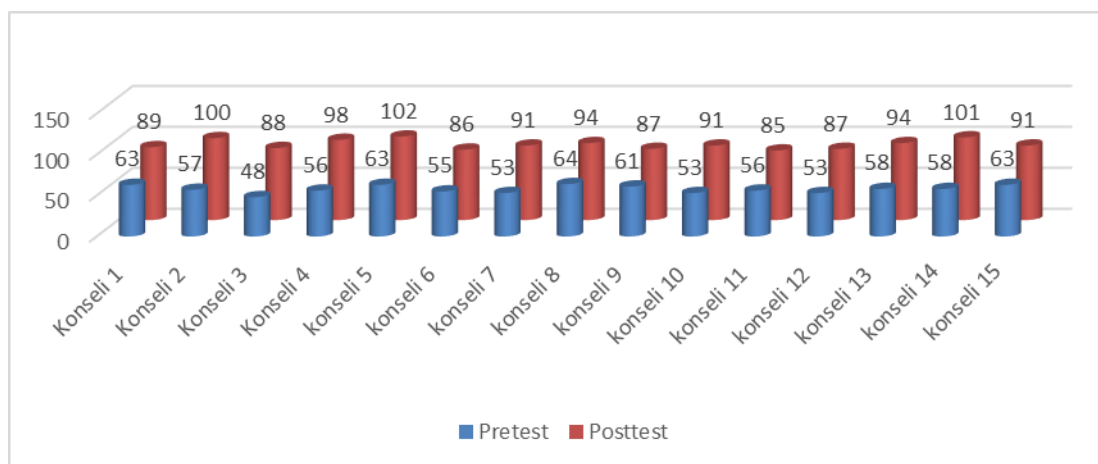
Kemudian setelah dilakukan layanan konseling sebaya, didapatkan hasil *Pretest, Posttest dan Gain Score* yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9
Deskripsi Data *Pretest, Posttest, Score* Peningkatan

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Score</i>
1	Konseli 1	63	89	26
2	Konseli 2	57	100	43
3	Konseli 3	48	88	40
4	Konseli 4	56	98	42
5	Konseli 5	63	102	39
6	Konseli 6	55	86	31
7	Konseli 7	53	91	38
8	Konseli 8	64	94	30
9	Konseli 9	61	87	26
10	Konseli 10	53	91	38
11	Konseli 11	56	85	29
12	Konseli 12	53	87	34
13	Konseli 13	58	94	36
14	Konseli 14	58	101	43
15	Konseli 15	63	91	28
N =15		$\Sigma=861$	$\Sigma d=1384$	$\Sigma d=523$

	$X_2=861/15$	$X_2=1384/15$	$Md=\sum 523/15$
Rata-rata	57,4	92,26	34,86

Berdasarkan hasil perhitungan *Pretest* 15 (lima belas) sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor kepercayaan diri peserta didik dengan nilai 57,4. Setelah dilakukan konseling sebaya skor rata-rata meningkat menjadi 92,26 dengan skor peningkatan 34,86. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah telah meningkatkan kepercayaan dirinya hal ini dapat dilihat dari skor peningkatan setelah diberikan layanan konseling sebaya.



Gambar 4 Grafik Hasil
***Pretest* (batang biru) *Posttest* (batang merah)**
Layanan Konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri

Berdasarkan grafik 4 dapat dilihat pengukuran hasil Pretest (batang biru) dan Posttest (batang merah) sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor peningkatan adalah 34,84. Peserta didik mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

C. Pengujian Persyaratan Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Uji Paired Sample t-test adalah uji perbedaan rata-rata dua sample berpasangan atau uji paired sample t-test digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *Mean* untuk dua sampel bebas (Independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan / perbedaan dari data sample pertama atau dengan kata lain sebuah sample dan subjek sama mengalami dua perlakuan.

Analisis dalam uji Paired Sample t-test melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu, apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh maka perbedaan rata-rata adalah NOL. Melakukan uji t Paired Sample t-test diperlukan data berskala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan Scale dan pengujian terhadap sample tersebut dilakukan 2 kali (sebelum, sesudah perlakuan) dalam kurun waktu yang berbeda.

Adapun dasar penggunaan uji-t Paired Sample t-test ialah observasi/penelitian untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Seperti halnya uji statistic parametrik lainnya, uji Paired Sample t-test menggunakan persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal. Uji normalitas bisa dilakukan dengan melihat nilai Score atau Skewness, Kolmogorov Smirnov dan lain sebagainya.

Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05^{53}$. Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau $P > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa sample berdistribusi Normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk :

Tabel 10
Hasil Uji Normalitas

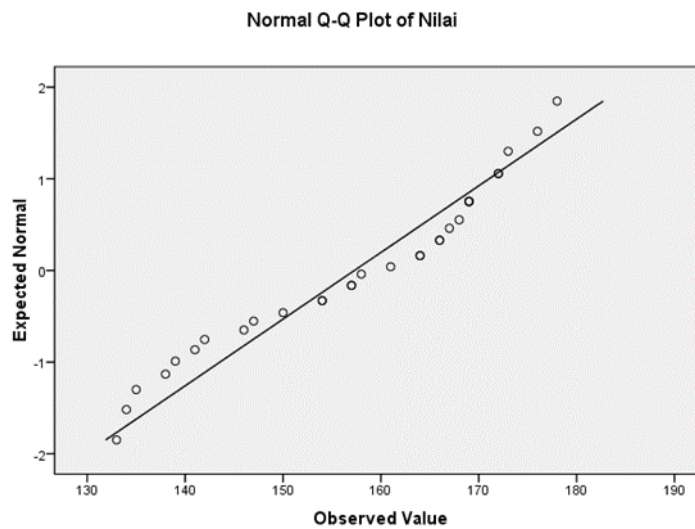
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.151	15	.200*	.939	15	.367
POSTTEST	.188	15	.159	.912	15	.143

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

⁵³ Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Anugrah utama raharja, 2013 h 61

Dari tabel 10 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa sample pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan grafik normalitas.



Gambar 5 Grafik Uji Normalitas

2. Uji Efektivitas Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Peserta Didik Kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Efektivitas konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dapat dilihat dari goin score sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Sebelum dilakukan perbandingan score terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui efektivitas konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

- a. Uji efektivitas konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik secara keseluruhan

Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah :

H_a : konseling sebaya efektif dalam mengurangi kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

H_o : konseling sebaya tidak efektif dalam mengurangi kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Untuk mengetahui apakah Konseling sebaya berpengaruh terhadap kepercayaan diri peserta didik dan seberapa besar skor kepercayaan diri sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=9-1=8$ dengan taraf signifikan (α) 0,5.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_o : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t-test*, Konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, penghitungan kepercayaan diri peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 16*, di dapat hasil sebagai berikut :

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
------	----------------	-----------------	---	---	----	-----------------

					Lower	Upper			
Pair	PRETE	-	6.12800	1.58224	-38.26024	-31.47309	22.036	14	.000
1	ST – POSTT EST	34.8666 7							

Tabel 11
Hasil Uji t Independen kepercayaan diri Peserta Didik

Dari tabel 11 dapat diketahui bahwa t adalah 22.036 *mean* -34.86667, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($22.038 > -34.86667$), dengan demikian kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling sebaya. Dan $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling sebaya berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Dari hasil uji t , hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kepercayaan diri setelah diberikan layanan Konseling sebaya. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling mengalami peningkatan skor.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling ini mengalami beberapa hambatan. Antara lain kurang adanya kesempatan yang pas dalam melaksanakan konseling sebaya, peneliti tidak diberi jadwal secara pasti sehingga konseling berlangsung secara tidak

terstruktur secara waktu, dan terkadang hal ini menyebabkan kurang siapnya peserta didik dalam mengikuti sesi konseling sebaya, meskipun demikian proses penelitian ini telah berjalan dengan lancar selama kurang lebih 45 menit dalam setiap pertemuan.

Keterbatasan yang lainnya adalah pada awal pertemuan, peneliti mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok, hal itu dikarenakan seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan konseling sebaya sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk mengatasi ketakutan yang di alami anggota kelompok, secara perlahan peneliti menjelaskan tentang konseling sebaya, maksud konseling, tujuan, dan manfaat konseling sebaya itu sendiri.

Dalam setiap pertemuan pada saat pemberian *Pretest* dan *Posttest* sebelumnya peneliti telah berusaha menjelaskan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai dan sekolah, sehingga mendorong peserta didik agar jujur sesuai keadaan yang di alami dalam menjawab butir-butir pernyataan angket yang telah disediakan oleh peneliti.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor kepercayaan diri dari sebelum *Pretest* mengikuti layanan konseling sebaya adalah 57,4 dan setelah *Posttest* mengikuti layanan konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri meningkat menjadi 92,26 dengan skor peningkatan 34,86. Dari hasil uji-t menggunakan bantuan program SPSS versi 16, bahwa t adalah -16,658, *mean* - 34.86667, 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = -38.26024 dan *upper* = -31.47309. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df=14$, dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-34.86667 < 22.038$), dengan demikian peserta didik yang dikategorikan mengalami kepercayaan diri terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling sebaya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi Efektivitas konseling sebaya untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X IPS 1 dan X IPS 2 SMA-Al-Azhar 3 Bandar Lampung diterima dilihat dari angka peningkatannya sebesar 34,86.

B. SARAN

Dari kesimpulan penelitian yang dilakukan, maka ada beberapa saran yang ditunjukkan kepada, Guru Pembimbing, Kepala Sekolah, kepada peneliti selanjutnya dan kepada peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

1. Guru Pembimbing, diharapkan lebih mengintensifkan pemberian layanan bidang bimbingan pribadi sosial agar peserta didik mampu berkembang dengan baik dilingkungan sosial sekitar untuk menunjang proses pendidikan mereka serta memberikan bimbingan dan pengawasan kepada konselor sebaya secara berkesinambungan dalam menjalankan layanan konseling sebaya.
2. Konselor sebaya agar mengembangkan ruang lingkup layanan konseling teman sebaya kepada semua teman sebaya yang membutuhkan bantuan.
3. Peserta didik dapat meningkatkan resiliensi agar dapat lebih optimal dalam mengembangkan kepribadian yang dimiliki tanpa adanya rasa bingung dan takut jika berhadapan dengan konselor sekolah.
4. Kepala sekolah diharapkan dapat mengkoordinasikan kegiatan bimbingan dengan kegiatan seperti kegiatan pembelajaran dan latihan sehingga menjadi satu kesatuan yang terpadu, harmonis dan dinamis seperti penyediaan waktu untuk khusus untuk pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

@PsikologID, Who Am I ? 3, Jakarta: Tangga Pustaka, 2014

Al Qur'an dan Terjemahan, Departemen Agama RI , CV Darus Sunnah

Akhmadi Agus, *Pendidikan dan Pelatihan Konseling Sebaya* Widyaswara, Surabaya. 2008

Anwar, Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012

Abdurrahman, Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi* jakarta: Rineka Cipta, 2011

Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014

Erhamwilda, *konseling sebaya alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah Media Akademi*, Yogyakarta. 2015

Ghufron, Nur, dan Risnawita, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara

Kartika Nur Fathiyah dan Farida Harahap, *Konselig Sebaya untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja*, FIP UNY Bandung, 2009

Kan Van . *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. 1996, h. 2 – 3. Tersedia di web peer-counseling.org

Lestariningsih. *Upaya Meningkatkan Resiliensi Melalui Pelaksanaan Pelatihan PeerCounseling Pada Siswa*. Jurnal Ilmu Pendidikan Bimbingan Dan Konseling Jurusan Pendidikan Bimbingan Dan Konseling IKIP Veteran Semarang

Mansur Muhammad, 2016, *Efektivitas Konseling Puisi Sebagai Media Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 24 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, Skripsi IAIN Raden Intan Lampung

Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni, dan Dewi Arum WMP, *Ibit*, Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: Vol: 2 No: 1 Tahun 2014 tersedia di <http://ejurnal.udiksha.co.id/index.php/JJKB/viewfile/3649/2937>

Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Anugrah utama raharja, 2013

Purwanti Septi Rahayu, “*mengatasi masalah kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung kabupaten cilacap*”. Skripsi Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013

Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta Jakarta, 2004

Rostina Sundayana, *Statistika Penelitian Pendidikan* Bandung: Alfabeta, 2014
 Suranata Kadek. *Jurnal Pendidikan Indonesia Pengembangan Model Tutor Bimbingan Konseling Sebaya Peer Counseling untuk Mengatasi Masalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha*.

Sucipto, *Konseling Sebaya*, Mawas Perss, Semarang, 2009

Suwarjo, *Konseling Teman Sebaya Peer Counseling Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja* (online) tersedia di staff.uny.ac.id/sites/default/files/.../Peer%20Couns%20&%20Resiliensi%20Siswa.pdf

Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, alfabeta, bandung 2012

Sudjana, *Metode Statistika* Bandung: Tarsito, 2005

Wayan, Nurkencana, *Pemahaman Individu*, Surabaya: Usaha Nasional, 2010

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	83
2. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling.....	85
3. Kisi-Kisi Wawancara.....	100
4. Angket Peserta Didik.....	101
5. Hasil Jawaban Angket Populasi Penelitian.....	103
6. Hasil <i>Pretest</i>	105
7. Hasil <i>Posttet</i>	106
8. Modul Konseling Sebaya.....	107
9. Lembar Persetujuan Responden.....	121
10. Lembar Persetujuan Konselor Sebaya.....	122
11. Kartu Konsultasi.....	123
12. Dokumentasi Kegiatan.....	124

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN

Judul Penelitian :

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING SEBAYA
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
PESERTA DIDIK KELAS X SMA AL-AZHAR 3
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017-2018**

NO	HARI/TANGGAL	WAKTU	TEMPAT	KEGIATAN
1 .	Sabtu, 18 November 2017	09:00 WIB	Ruang Tata Usaha	Mengunjungi sekolah untuk mengajukan permohonan mengadakan penelitian kepada kepala sekolah
2.	Senin, 20 November 2017	10:00 WIB	Kelas X IPS 1	Uji validitas instrumen penelitian berupa angket kepada peserta didik
3.	Selasa, 21 November 2017	07:30 – 13:30 WIB	Kelas X IPS 1 dan X IPS 2	Pengumpulan sampel dari masing-masing kelas XII dan dilanjutkan dengan Penandatanganan surat persetujuan menjadi responden penelitian
4.	Rabu, Kamis 22-23 November 2017	09:00 WIB s/d 13.30	Kelas X IPS 2	Rekrutmen dan seleksi calon konselor sebaya berdasarkan rekomendasi guru BK.
3.	Jum'at, 24 November 2017	08:00 WIB s/d 10:00 WIB	Kelas X IPS 1	Penjelasan materi tentang kepercayaan diri kepada peserta didik yang menjadi sampel penelitian.
4.	Senin, 27 November 2017	10:00 – 10:45 WIB	Ruang BK	Pelaksanaan layanan konseling sebaya (konseling individu) pertemuan 1

5.	Selasa, 28 November 2017	09:30 – 10:15 WIB	Ruang BK	Pelaksanaan layanan Konseling sebaya (konseling individu) pertemuan 2
6.	Rabu 29 November 2017	09:00 – 09:45 WIB	Kelas X IPS 1	Pelaksanaan layanan konseling sebaya (konseling kelompok)
7	Kamis, 30 November 2017	09:00 WIB	Kelas X IPS 1	Pelaksanaan <i>posttest</i>

Bandar Lampung, 18 November 2017

Guru BK,

Peneliti,

Ruslan Abdul Gani, S.Pd
NIP:-

Reza rakhmady
NPM. 1211080015

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING SEBAYA

Sekolah	: SMA Al- Azhar 3 Bandar Lampung
Kelas/Semester	: X IPS 1 dan 2 / Ganjil
Tahun	: 2017-2018
Hari/Tanggal	: Senin, 20 November 2017
A. Topik Pembahasan	: Pengenalan dan Pengertian konseling sebaya
B. Bidang Bimbingan	: Belajar, sosial
C. Jenis Layanan	: Layanan Konseling Sebaya
D. Fungsi Layanan	: pemahaman
E. Kompetensi yang ingin dicapai	: Peserta didik diharapkan memahami mengenai pengertian konseling sebaya
F. Tempat Penyelenggaraan	: Ruang BK
G. Uraian kegiatan	
1. Strategi Penyajian	: Konseling Sebaya
2. Materi	: pengenalan konseling sebaya
3. Proses Kegiatan:	

Tahap Pembukaan (Awal)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengucapkan salam dan memimpin doa sebagai awal memulai suatu kegiatan 2. Konselor mengecek kehadiran peserta didik. 3. Mengajak peserta didik untuk ikut kegiatan pelatihan dengan penuh perhatian, semangat dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa dan bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi pelatihan yang akan dibahas. 4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu berjudul “Pelatihan <i>attending</i> dan merangkum. Serta pelatihan keterampilan bertanya. 5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu dipahaminya
------------------------	--

	oleh peserta didik tentang adanya pelayanan konseling sebaya untuk membantu sesuai kebutuhan mereka.
Tahap Peralihan	6. Menanyakan kepada peserta didik siapa yang sudah tau tentang bimbingan konseling.
Tahap Kegiatan (Inti)	<p>7. Pembahasan tentang makna kata “<i>attending</i>, merangkum, bertanya.</p> <p>8. Menjelaskan tentang apa yang harus dipahami dari masing-masing keterampilan tersebut</p> <p>9. Menjelaskan tentang apa kaitannya konselor dengan keterampilan tersebut</p>
Tahap Pengakhiran	<p>10. Apa, bagaimana dan kenapa konselor harus menguasai keterampilan <i>attending</i>, merangkum, bertanya</p> <p>11. Peserta didik diminta untuk melihat diri sendiri apakah keterampilan tersebut sudah dimiliki oleh peserta didik sebelum didapatkan pelatihan konselor sebaya</p> <p>12. Mendiskusikan mengenai rencana tempat dan waktu untuk sesi selanjutnya.</p> <p>13. Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.</p>

- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- I. Pihak yang disertakan : Guru pembimbing, peserta didik
- J. Alat dan Perlengkapan : pulpen, buku catatan, *white board*
- K. Rencana Penilaian : Penilaian segera
- L. Rencana Tindak Lanjut : Mengevaluasi konselor sebaya

Bandar Lampung, 20 November 2017

Mengetahui,
Guru BK

Perencana Layanan

Ruslan Abdul Gani, S.pd

Nip : -

Reza Rakhmady

NPM: 1211080015

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING SEBAYA

Sekolah	: SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
Kelas/Semester	: X IPS 1 dan X IPS 2/ganjil.
Tahun	: 2017-2018
Hari/Tanggal	: Selasa, 21 November 2017
A. Tema	: pelatihan konselor sebaya
B. Subtema	: pelatihan keterampilan asertif, konfortasi dan keterampilan pemecahan masalah
B. Bidang Bimbingan	: Belajar, sosial
C. Jenis Layanan	: Layanan Konseling Sebaya
D. Fungsi Layanan	: Pemahaman
E. Kompetensi yang ingin dicapai	: 1. Agar peserta didik memahami adanya dan kegunaan pelayanan konseling sebaya serta termotivasi untuk memanfaatkan dalam rangka mengembangkan potensi diri. 2. Dapat menyampaikan kepada teman sebaya tentang adanya dan kegunaan pelayanan konseling sebaya yang siap membantu peserta didik.
F. Tempat Penyelenggaraan	: Ruang BK
G. Uraian kegiatan	
1. Strategi Penyajian	: Konselng sebaya
2. Materi	: Pelatihan Konselor Sebaya

3. Proses Kegiatan:

Tahap Pembukaan (Awal)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengucapkan salam dan menerima kehadiran peserta didik secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kesediaannya menjadi responden. 2. Konselor memimpin do'a. 3. Mengecek kehadiran peserta didik 4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul "Pelatihan ketrampilan asertif, konfrontasi dan ketrampilan pemecahan masalah".
------------------------	---

Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 5. Menanyakan kepada peserta didik siapa yang sudah tahu tentang bimbingan konseling. 6. Mengkondisikan peserta didik agar siap melanjutkan ketahap berikutnya. 7. Menanyakan kesepakatan peserta didik untuk kegiatan lebih lanjut.
Tahap Kegiatan (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 8. Mengulas kembali mengenai pertemuan sebelumnya. 9. Pembahasan tentang makna kata “Pelatihan ketrampilan asertif, konfrontasi dan ketrampilan pemecahan masalah”. 10. Menjelaskan apa yang harus difahami dari masing-masing ketrampilan tersebut. 11. Apa kaitan konselor dengan ketrampilan tersebut 12. Menganalisis hasil pemikiran peserta didik dengan memberikan pertanyaan.
Tahap Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa, bagaimana dan kenapa konselor harus menguasai ketrampilan Pelatihan ketrampilan asertif, konfrontasi dan ketrampilan pemecahan masalah. 2. Peserta didik diminta untuk melihat diri sendiri apakah ketrampilan tersebut sudah dimiliki oleh peserta didik sebelum didapatkan pelatihan konselor sebaya. 3. Konselor menyampaikan jadwal pertemuan berikutnya. 4. Konselor menutup kegiatan dengan do’a dan mengucapkan salam.

H. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

I. Pihak yang disertakan : Guru pembimbing, peserta didik

J. Alat dan Perlengkapan : pulpen, buku catatan, stabilo, *white board*

K. Rencana Penilaian : Penilaian segera
L. Rencana Tindak Lanjut : Mengevaluasi konselor sebaya

Bandar Lampung, 20 November 2017

Mengetahui,

Guru BK/Konselor

Peneliti

Ruslan Abdul Gani, S.Pd
Nip : -

Reza rakhmady
NPM :1211080015

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING SEBAYA

Sekolah	: SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
Kelas/Semester	: X IPS 1 dan X IPS 2 / Ganjil
Tahun	: 2017-2018
Hari/Tanggal	: Selasa 21 November 2017
A. Topik Pembahasan	: Peningkatan rasa percaya diri
B. Bidang Bimbingan	: Belajar, sosial
C. Jenis Layanan	: Layanan Konseling Sebaya
D. Fungsi Layanan	: Pemahaman dan Pengentasan
E. Kompetensi yang ingin dicapai	: 1. Kemantapan prospek keterlaksanaan mengetahui tingkat rasa percaya diri peserta didik dalam kehidupan peserta didik. 2 Pemahaman peserta didik berkenaan dengan apakah saya memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau sebaliknya
F. Tempat Penyelenggaraan	: Ruang BK
G. Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
H. Uraian kegiatan	

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. Strategi Penyajian | Bimbingan Kelompok (dengan Topik terpilih) |
| 2. Materi | : apakah saya memiliki rasa percaya diri yang tinggi ataukah sebaliknya (sebagai Topik terpilih), berkenan dengan kegiatan belajar, mengetahui tentang rasa percaya diri masing-masing. |

3. Proses Kegiatan:

Tahap Pembukaan (Awal)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam, menerima kehadiran peserta didik secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kesediannya menjadi responden. 2. Memimpin do'a 3. Menjelaskan pengertian, tujuan dan proses kegiatan
------------------------	--

	<p>layanan Bimbingan Kelompok yang sedang diselenggarakan. Di sini ditekankan aktifitas dinamika kelompok yang diharapkan dilakukan oleh seluruh peserta didik/anggota kelompok. Menanyakan kepada anggota kelompok adakah kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan tugas rumah.</p> <p>4. Menjelaskan bahwa kegiatan Bimbingan Kelompok yang sedang dilaksanakan merupakan kelanjutan dari layanan klasikal dengan tema “MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI” dengan pokok bahasan tentang Apakah saya memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau sebaliknya, tujuan dan hasil yang diharapkan.</p> <p>5. Membangun suasana keakraban, kebersamaan untuk terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dengan penuh semangat .</p>
Tahap Peralihan	<p>6. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya.</p> <p>7. Mengarahkan perhatian peserta/anggota kelompok dari suasana pembukaan ke suasana kegiatan kelompok, yaitu membahas permasalahan yang hendak dikemukakan oleh pemimpin kelompok (PK) dalam hal ini Guru BK atau Konselor.</p>
Tahap Kegiatan (Inti)	<p>8. Mengulas kembali mengenai pertemuan sebelumnya</p> <p>9. Meminta masing-masing peserta mengemukakan apa yang telah ditetapkan menjadi <i>apakah saya memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau sebaliknya</i> dalam</p>

	<p>tiga spesifikasi: apakah tinggi, apakah tidak, dan apa efeknya. Para peserta diminta benar-benar memperhatikan dan memahami apa yang dikemukakan peserta lain, memikirkan, merasakan dan menanggapi apa yang diungkapkan itu. Memberikan penjelasan mengenai topik yang akan dibahas</p> <p>10. Meminta peserta (beberapa orang) memberikan komentar umum terhadap hal-hal yang diungkapkan peserta lain.</p> <p>11. Peserta lain membahas (mengomentari, dan jika perlu, mengkritik, menyarankan) demi keberhasilan <i>Apakah saya memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau sebaliknya</i>, yang dikemukakan oleh kawan peserta tadi sambil membandingkan dengan kondisi yang ada pada diri si pembicara. Sebanyak-banyaknya peserta diminta untuk tampil seperti itu, sesuai dengan waktu yang tersedia. Jika waktu masih memungkinkan, bisa diminta peserta lain mengemukakan <i>Apa yang Saya Ingin Bisa</i> bagi dirinya. Seperti peserta yang pertama tadi, dan selanjutnya hal itu dibahas oleh semua peserta lainnya.</p>
Tahap Pengakhiran	<p>12. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir</p> <p>13. Menyimpulkan dari topik yang dibahas dan mengevaluasi pertemuan ketiga ini.</p> <p>14. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan :</p> <p>a. Pemahaman yang sudah diperoleh anggota</p>

	kelompok b. Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung c. Kesan yang diperoleh selama kegiatan 15. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok. 16. Mengucapkan terimakasih, memimpin do'a dan mengucapkan salam penutup.
--	--

- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- I. Pihak yang disertakan : Guru pembimbing, peserta didik
- J. Alat dan Perlengkapan : pulpen, buku catatan
- K. Rencana Penilaian : Penilaian segera
- L. Rencana Tindak Lanjut : Mengevaluasi konselor sebaya

Bandar Lampung, 21 November 2017

Mengetahui,

Guru BK/Konselor

Peneliti

Ruslan Abdul Gani, S.Pd
Nip : -

Reza rakhmady
NPM :1211080015

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING SEBAYA

- Sekolah : SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
- Kelas/Semester : X IPS 1 dan X IPS 2
- Tahun : 2017-2018
- Hari/Tanggal : Rabu 22 November 2017

- A. Topik Pembahasan : Topik bebas
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, sosial, belajar
- C. Jenis Layanan : Layanan Konseling Sebaya
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai : Peserta didik Kelas X IPS 1 dan X IPS 2 yang kurang percaya diri
- F. Uraian kegiatan
1. Strategi Penyajian : Konseling Individu
 2. Materi : menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik
3. Proses Kegiatan:

Tahap Pembukaan (Awal)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediannya menjadi responden 2. Memimpin Do'a 3. Menyampaikan kesepakatan waktu
Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 4. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melakukan sesi konseling.
Tahap Kegiatan (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 5. Mengulas sedikit tentang pertemuan sebelumnya 6. Konselor sebaya menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas 7. Konselor sebaya mengatur jalannya konseling individu agar tidak keluar dari topik permasalahan 8. Konselor sebaya memberikan dorongan dan penguatan
Tahap Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 9. Menjelaskan bahwa sesi konseling akan segera berakhir 10. Menyimpulkan dari topik yang dibahas 11. Mengucapkan terima kasih sekaligus menutup sesi konseling

G. Tempat Penyelenggaraan	: Ruang BK
H. Alokasi Waktu	: 1 x 45 menit
I. Pihak yang disertakan	: Guru pembimbing, peserta didik
J. Alat dan Perlengkapan	: Pensil, pena
K. Rencana Penilaian	: Penilaian segera
L. Rencana Tindak Lanjut	: Mengevaluasi konselor sebaya

Bandar Lampung, 22 November 2017

Mengetahui,

Guru BK/Konselor

Peneliti

Ruslan Abdul Gani, S.Pd
Nip : -

Reza rakhmady
NPM :1211080015

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING SEBAYA

Sekolah	: SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
Kelas/Semester	: X IPS 1 dan X IPS 2
Tahun	: 2017-2018
Hari/Tanggal	: Kamis, 23 November 2017
A. Topik Pembahasan	: Kewajiban Menuntut Ilmu

- B. Bidang Bimbingan : Sosial-belajar
- C. Jenis Layanan : Layanan Konseling sebaya
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai : Peserta didik diharapkan dapat mengetahui kewajiban menuntut ilmu.
- F. Uraian kegiatan
1. Strategi Penyajian : Konseling Kelompok
 2. Materi : Kewajiban Menuntut Ilmu
 3. Proses Kegiatan:

Tahap Pembukaan (Awal)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam, menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka 2. Menanyakan kepada anggota kelompok sejauh ini apakah ada perubahan dalam pandangan mereka terhadap diri sendiri 3. Memberitahu anggota kelompok bahwa pada sesi ini, kegiatan yang akan dilakukan adalah menemukan aspek positif pada diri anggota kelompok.
Tahap Kegiatan (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 4. Meminta anggota kelompok menuliskan pada kertas selembar kertas, apa saja karakteristik positif yang ada pada dirinya. 5. Meminta anggota kelompok menuliskan pada kertas selembar apa saja hal positif yang mereka miliki dalam hidupnya 6. Memberikan anggota kelompok sebuah “jurnal positif” 7. Anggota kelompok diminta untuk menuliskan semua kegiatan yang dapat membuat ia merasa rileks, senang, nyaman, dan berfikir positif 8. Anggota kelompok diminta untuk menghubungkan kegiatan tersebut dengan aspek positif yang ada pada

	dirinya.
Tahap Pengakhiran	<p>9. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir</p> <p>10. Menyimpulkan dari topik yang di bahas</p> <p>11. Menanyakan kepada anggota kelompok terkait manfaat serta bagaimana perasaannya setelah mengikuti sesi ke 5,</p> <p>12. Menanyakan penemuan-penemuan baru apa saja yang mereka temui selama mengikuti sesi ke 5</p> <p>13. Mengucapkan terima kasih serta menutup sesi konseling.</p>

- G. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- I. Pihak yang disertakan : Guru pembimbing, peserta didik
- J. Alat dan Perlengkapan : Buku, pena
- K. Rencana Penilaian : Penilaian segera
- L. Rencana Tindak Lanjut : Peserta didik membuat catatan tentang keuntungan serta manfaat menuntut ilmu serta rajin dalam masuk sekolah dan rutin mengikuti setiap mata pelajaran.
- M. Catatan Khusus : Peserta didik masih ada yang belum

memperhatikan sepenuhnya.

Bandar Lampung, 23 November 2017

Mengetahui,

Guru BK/Konselor

Peneliti

Ruslan Abdul Gani, S.Pd
Nip : -

Reza rakhmady
NPM :1211080015

KISI-KISI WAWANCARA

Meggunakan wawancara tidak tersruktur

Nama responden : Ruslan Abdul Gani S.pd

Jabatan : Guru Bimbingan dan konseling

Hari/tanggal wawancara : Senin, 20 November 2017

A. Pengantar

1. Pedoman wawancara ini digunakan untuk mendapat informasi mengenai kepercayaan diri peserta didik
2. Wawancara ini diadakan ketika guru bimbingan dan konseling sedang memiliki waktu luang. Peneliti mengadakan wawancara berkaitan dengan kepercayaan diri peserta didik

B. Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana program bimbingan dan konseling di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung?
2. Apakah ada jam pelajaran untuk guru bimbingan dan konseling di sekolah?
3. Apa saja permasalahan yang dihadapi atau yang sering muncul di SMA Al- Azhar 3 Bandar Lampung?
4. Apakah di SMA Al- Azhar 3 Bandar Lampung ada permasalahan tentang Kepercayaan diri ?
5. Apa sajakah langkah langkah yang dilakukan sekolah untuk mengatasi masalah kepercayaan diri peserta didik?

ANGKET RESPON PESERTA DIDIK

Nama :
 Kelas/Semester :
 Hari/Tanggal :

Petunjuk

1. Pada kuesioner ini terdapat 25 pertanyaan. Pertimbangkan baik-baik setiap pertanyaan dalam kaitannya dengan apa yang kamu rasakan, dan tentukan kebenarannya. Berilah jawaban yang benar-benar cocok dengan pilihanmu.
2. Pertimbangkan setiap pernyataan secara terpisah dan tentukan kebenarannya. Jawabanmu jangan dipengaruhi oleh jawaban terhadap pernyataan lain. Hasil penilaian ini tidak mempengaruhi nilai mata pelajaranmu.
3. Catat respon anda pada lembar jawaban yang tersedia, dan ikuti petunjuk-petunjuk lain yang mungkin diberikan berkaitan dengan lembar jawaban. Terima kasih.

Keterangan Pilihan Jawaban :

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Ragu-ragu
- 4 = Setuju
- 5 = Sangat Setuju



No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN
1.	Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya.	1 2 3 4 5
2.	Saya berani mengerjakan soal di depan kelas	1 2 3 4 5
3.	Saya merasa tidak mempunyai tujuan hidup.	1 2 3 4 5
4.	Saya merasa mempunyai pendirian yang mudah berubah-ubah.	1 2 3 4 5
5.	Saya merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik.	1 2 3 4 5
6.	Saya yakin kalau belajar dengan giat maka saya akan mendapat nilai yang bagus	1 2 3 4 5
7.	Saya merasa orang lain lebih mampu daripada saya.	1 2 3 4 5
8.	Saya merasa bergantung pada orang lain	1 2 3 4 5
9.	Saya berusaha bersikap tenang dalam menyelesaikan suatu masalah.	1 2 3 4 5
10.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tanpa	1 2 3 4 5

	bantuan orang lain.	
11.	Saya merasa bergantung pada orang lain.	1 2 3 4 5
12.	Saya malu apabila tampil sendirian.	1 2 3 4 5
13.	Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya.	1 2 3 4 5
14.	Saya menyukai tantangan.	1 2 3 4 5
15.	Saya mudah cemas dalam menghadapi permasalahan.	1 2 3 4 5
16.	Saya merasa mudah putus asa.	1 2 3 4 5
17.	Saya termasuk populer diantara teman-teman.	1 2 3 4 5
18.	Saya mudah bergaul dengan teman-teman yang lain.	1 2 3 4 5
19.	Saya lebih suka menyendiri bila ada masalah daripada berbaur dengan teman yang lain.	1 2 3 4 5
20.	Saya merasa memiliki kelebihan yang bisa untuk dikembangkan.	1 2 3 4 5
21.	Saya merasa kesulitan untuk mengembangkan kelebihan yang saya miliki.	1 2 3 4 5
22.	Saya tidak mempunyai kelebihan yang menarik dalam diri saya.	1 2 3 4 5
23.	Saya selalu merasa bahagia.	1 2 3 4 5
24.	Saya merasa penampilan saya kurang bagus.	1 2 3 4 5
25.	Saya merasa pengalaman buruk masa lalu masih mempengaruhi diri.	1 2 3 4 5

KETERAMPILAN ATTENDING

A. Pengantar

Tingkah laku attending sangat berkaitan dengan rasa hormat konselor terhadap konseli yang h

arus ditampakkan ketika perhatian secara penuh diberikan kepada konseli. Tingkah laku attending sangat penting dalam semua komunikasi positif anatar individu. Keterampilan ini dapat dipelajari dan harus ditampakkan oleh konselor dalam proses pelayanan-pelayanan yang diberikan. Melalui berbagai contoh dan praktik yang cukup, setahap demi setahap keterampilan ini dapat dikuasai oleh peserta pelatihan.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan bagian ini, peserta pelatihan diharapkan:

- 1) Mampu membedakan perilaku attending nonverbal yang efektif dengan tingkah laku attending nonverbal yang tidak efektif.
- 2) Mampu mengkomunikasikan tingkah laku attending nonverbal yang efektif.

C. Materi

Attending adalah memberi perhatian fisik kepada orang lain. *Attending* juga berarti mendengarkan dengan menggunakan seluruh tubuh kita. *Attending* merupakan komunikasi nonverbal yang menunjukkan bahwa konselor memberikan perhatian secara penuh terhadap lawan bicara yang sedang berbicara. Keterampilan attending meliputi: keterlibatan postur tubuh, gerakan tubuh secara tepat, kontak mata, dan lingkungan yang nyaman.

1. Keterlibatan Tubuh

Bahasa tubuh sering kali "berbicara lebih keras" dari pada bahasa verbal. Suatu komunikasi menjadi lebih kuat jika konselor menampilkan sikap tubuh yang rileks tetapi penuh perhatian dan siap siaga mendengarkan pembicaraan konseli, agak condong kedepan menghadap konseli dengan tetap menjaga situasi dan posisi diri yang terbuka dalam jarak yang tepat dari konseli. Seorang pendengar yang baik mengkomunikasikan perhatiannya melalui ekspresi tubuh yang rileks selama pembicaraan berlangsung. Ekspresi rileks mengandung pesan bahwa "Saya merasa nyaman bersamamu dan saya menerima anda". Sedangkan kesiap-siagaan perhatian yang ditunjukkan melalui ekspresi tubuh menunjukkan bahwa, "Saya merasa apa yang anda ceritakan adalah penting, dan saya sungguh memahami anda". Perpaduan antara kedua pesan tubuh tersebut menghasilkan aktivitas mendengarkan yang efektif.

Posisi tubuh konselor yang sedikit condong ke depan ke arah konseli, mengkomunikasikan pesan bahwa konselor memberikan perhatian yang lebih besar. Sebaliknya, posisi tubuh yang condong ke belakang bersandar pada kursi dipandang kurang memberikan perhatian kepada konseli. Pandangan dengan muka lurus menghadap

kearah konseli akan membantu konselor mengkomunikasikan bahwa konselor melibatkan diri secara penuh dalam pembicaraan konseli.

Hal penting lain yang perlu diperhatikan adalah menjaga posisi tubuh tetap terbuka dengan tidak menyilangkan kaki dan atau menyilangkan tangan. Kaki yang disilangkan, atau tangan yang bersidakep (menyilang rapat kedua tangan) dapat meng- (salah satu contoh bukan attending) gambarkan ketertutupan atau sikap bertahan. Jarak antara konselor dengan konseli juga perlu diperhatikan. Jarak yang terlalu dekat atau terlalu jauh akan mengganggu komunikasi karena konseli merasa kurang nyaman. Meskipun demikian jarak yang paling nyaman antara konselor dan konseli sangat tergantung dari budaya masing-masing. Oleh karena itu konselor seyogyanya mencermati dan peka terhadap ekspresi atau sinyal yang ditunjukkan oleh konseli terkait dengan jarak yang diambil oleh konselor dari konseli. Pada umumnya, jarak 90 – 100 cm adalah jarak yang nyaman bagi kebanyakan masyarakat.

2. Gerak Tubuh secara Tepat

Gerak tubuh yang tepat merupakan bagian utama dari aktivitas mendengarkan dengan baik. Seorang konselor yang sedang mendengarkan konselinya tetapi tanpa diikuti dengan gerakan tubuh akan tampak kaku, dingin, dan terasa adanya jarak yang jauh. Sebaliknya konselor yang menyertakan gerakan-gerakan aktif saat mendengarkan konseli (bukan gerakan gelisah atau gerakan grogi) akan dimaknai sebagai konselor yang bersahabat, dan hangat. Pada umumnya orang lebih suka berbicara dengan pendengar yang gerakan tubuhnya tidak kaku dan tidak terpaku. Meskipun demikian, hindari gerakan-gerakan tubuh dan mimik wajah yang merusak. Konselor yang baik menggerakkan tubuhnya dalam merespon klien yang sedang berbicara kepadanya.

Sebaliknya konselor yang tidak efektif, melakukan gerakan-gerakan untuk merespon hal-hal yang tidak terkait dengan pembicaraan konseli, misalnya memainkan pensil atau kunci, memainkan uang logam, gugup dan gelisah, mengetuk-ngetukkan jari, mematah-matahkan (menggeretakkan) tulang jari-jemari secara terus menerus duduk beringsut, secara terus menerus memindah-mindahkan kaki menyilang, duduk dengan satu kaki diangkat dan ditumpangkan pada kaki lainnya sambil digerak-gerakkan. Ketika seseorang sedang berbicara kepadanya, konselor juga tidak boleh melakukan hal-hal yang dapat merusak suasana seperti, menonton televisi, menggelengkan atau menganggukkan kepala kepada orang lain yang lewat, mengerjakan aktivitas lain seperti membaca koran, dan menyiapkan makanan atau minuman.

3. Kontak Mata

Kontak mata yang efektif mengekspresikan minat dan keinginan untuk mendengarkan orang lain. Kontak mata mencakup pemusatan pandangan mata secara lembut pada pembicara dan kadang-kadang memindahkan pandangan dari wajah konseli ke bagian tubuh lainnya misalnya tangan, dan kemudian kembali ke wajah, lalu kontak mata terjadi lagi. Kontak mata tidak terjadi jika konselor memandang jauh atau membuang pandangan dari konseli, memandang wajah konseli dengan pandangan kosong, dan konselor menghindari tatapan mata konseli. Kontak mata memungkinkan konseli menyadari penerimaan konselor terhadap diri konseli beserta pesan-pesan dan keluhan-keluhan yang disampaikan konseli. Kontak mata membantu konseli untuk menggambarkan betapa amannya dia bersama dengan konselor.

Demikian pula konselor, melalui kontak mata konselor dapat menangkap makna yang lebih mendalam dari berbagai hal yang disampaikan konseli kepadanya. Kontak mata bisa diibaratkan sebagai "jendela" untuk melihat pengalaman dan dunia pribadi yang mendalam dari konseli. Kemampuan untuk memiliki kontak mata yang baik merupakan bagian penting dan pokok dari komunikasi antar individu. Kontak mata merupakan salah satu keterampilan mendengarkan yang efektif. Kontak mata yang buruk mungkin menjadi pertanda dari sebuah ketidak-acuhan atau ketidak-tertarikan.

3. Lingkungan yang nyaman

Attending menuntut pemberian perhatian kepada orang lain. Hal ini tidak mungkin terjadi dalam lingkungan yang bising, hiruk pikuk, dan kacau. Radio, televisi dan sejenisnya bisa menjadi pengganggu, oleh karena itu perlu dimatikan. Demikian juga dering telephon.

KETERAMPILAN BEREMPATI

A. Pengantar

Empati merupakan salah satu kunci untuk dapat meningkatkan kualitas komunikasi antar individu. Empati berarti konselor dapat merasakan secara mendalam apa yang dirasakan oleh konseli tanpa kehilangan identitas dirinya. Keterampilan berempati dapat dipelajari. Konselor dapat memahami perasaan-perasaan konseli dengan melihat raut wajah dan bahasa isyarat tubuh, serta dengan mencermati bahasa verbalnya. Sejak kecil manusia telah mengenal emosi-emosi dasar seperti rasa senang/bahagia, sedih, marah, terkejut, jijik, dan takut. Selain

terdapat kesamaan antar budaya, cara-cara individu mengekspresikan perasaan-perasaan tersebut juga memiliki keunikan.

B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi pelatihan ini diharapkan peserta mampu: 1. Mengidentifikasi perasaan-perasaan orang lain. 2. Merespon secara empatik perasaan-perasaan yang diungkapkan oleh orang lain.

C. Materi

Empati merupakan kemampuan untuk memahami pribadi orang lain sebaik dia memahami dirinya sendiri. Tingkah laku empatik merupakan salah satu keterampilan mendengarkan dengan penuh pemahaman (mendengarkan secara aktif). Seorang konselor hendaknya dapat menerima secara tepat makna dan perasaan-perasaan konselinya. Konselor yang empatik mampu "merayap di bawah kulit konseli" dan melihat dunia melalui mata konseli, mampu mendengarkan konseli dengan tanpa prasangka dan tidak menilai (jelek), dan mampu mendengarkan cerita konseli dengan baik. Konselor yang empatik dapat merasakan kepedihan konseli tetapi dia tidak larut terhanyut karenanya. Dengan demikian konselor yang empatik mampu membaca tanda-tanda (isyarat, gesture, mimik) yang menggambarkan keadaan psikologis dan emosi yang sedang dialami orang lain. Orang yang empatik mampu merespon secara tepat kebutuhan-kebutuhan orang lain tanpa kehilangan kendali.

Sebagian individu terampil menginterpretasikan ekspresi non verbal (ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh), dan pikiran serta perasaan orang lain. Semen-tara, orang lain tidak mengembangkan keterampilan-keterampilan tersebut se-hingga tidak mampu menempatkan diri-nya dalam "diri orang lain", tidak dapat memperkirakan apa yang sedang orang lain rasakan, dan tidak dapat memperkirakan apa yang orang lain senang lakukan. Hal demikian tentu sangat merugikan hubungan personal dengan orang lain. Individu dengan empati yang rendah, cenderung mengulangi pola-pola tingkah laku yang sama yang tidak menyenangkan orang lain, dan cenderung menyamaratakan perasaan dan keinginan orang lain.

Empati berbeda dengan simpati dan antipati. Apati berarti tidak peduli dan tidak melibatkan perasaan atau tidak menaruh minat dan perhatian terhadap seseorang atau beberapa orang. Seseorang yang apati terhadap sesuatu biasanya tidak mau melibatkan diri, dan biasanya memberikan pesan non verbal yang mengisaratkan ketidakpedulian seperti "Apa peduliku", "Ah, itu masalahmu, bukan urusanku", dan lain sebagainya. Dalam masyarakat moderen

seperti sekarang ini, kita memang perlu bersikap apati untuk orang-orang tertentu. keterampilan mendengarkan dengan penuh pemahaman (mendengarkan secara aktif). Seorang konselor hendaknya dapat menerima secara tepat makna dan perasaan-perasaan konselinya. Konselor yang empatik mampu ”merayap di bawah kulit konseli” dan melihat dunia melalui mata konseli, mampu mendengarkan konseli dengan tanpa prasangka dan tidak menilai (jelek), dan mampu mendengarkan cerita konseli dengan baik. Konselor yang empatik dapat merasakan kepedihan konseli tetapi dia tidak larut terhanyut karenanya. Dengan demikian konselor yang empatik mampu membaca tanda-tanda (isyarat, gesture, mimik) yang menggambarkan keadaan psikologis dan emosi yang sedang dialami orang lain. Orang yang empatik mampu merespon secara tepat kebutuhan-kebutuhan orang lain tanpa kehilangan kendali.

Sebagian individu terampil menginter-pretasikan ekspresi non verbal (ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh), dan pikiran serta perasaan orang lain. Semen-tara, orang lain tidak mengembangkan keterampilan-keterampilan tersebut se-hingga tidak mampu menempatkan diri- nya dalam ”diri orang lain”, tidak dapat memperkirakan apa yang sedang orang lain rasakan, dan tidak dapat memperkirakan apa yang orang lain senang lakukan. Hal demikian tentu sangat merugikan hubungan personal dengan orang lain. Individu dengan empati yang rendah, cenderung mengulangi pola-pola tingkah laku yang sama yang tidak menyenangkan orang lain, dan cenderung menyamaratakan perasaan dan keinginan orang lain.

Empati berbeda dengan simpati dan antipati. Apati berarti tidak peduli dan tidak melibatkan perasaan atau tidak menaruh minat dan perhatian terhadap seseorang atau beberapa orang. Seseorang yang apati terhadap sesuatu biasanya tidak mau melibatkan diri, dan biasanya memberikan pesan non verbal yang mengisaratkan ketidakpedulian seperti ”Apa peduliku”, ”Ah, itu masalahmu, bukan urusanku”, dan lain sebagainya. Dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini, kita memang perlu bersikap apati untuk orang-orang tertentu.

Apati	Empati	Simpati
”Aku tak peduli”	”Nampaknya kamu benar-benar sedih hari ini.”	”Kasihannya kamu....”
”Itu masalahmu, bukan urusanku!”	”Kelihatannya kamu benar-benar kecewa karenanya.”	”Sungguh saya sangat mengkhawatirkanmu.”

KETERAMPILAN BERTANYA

A. Pengantar

Keterampilan bertanya merupakan salah satu bagian penting dari suatu dialog antara konselor dengan konseli. Pertanyaan yang baik sangat membantu konseli dalam memperoleh pemahaman tentang berbagai hal yang menjadi dan atau terkait dengan topik pembicaraan. Cara-cara mengajukan pertanyaan yang baik membutuhkan keterampilan. Pelatihan ini memberikan kesempatan kepada anda untuk belajar menguasai keterampilan tersebut.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan peserta dapat:

1. Memahami pertanyaan-pertanyaan yang baik.
2. Menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka dan tertutup secara tepat.
3. Mengajukan pertanyaan secara efektif dan menjaga komunikasi timbal balik dengan "konseli".

C. Materi

Dalam komunikasi antara konselor dan konseli, konselor dapat membantu konseli untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik dengan mengajukan pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang memungkinkan konseli memberikan jawaban secara terbuka dan luas. Pertanyaan terbuka dapat membantu konseli menggali dirinya guna memperoleh pemahaman diri yang lebih baik. Melalui penggunaan pertanyaan terbuka, konselor juga mengkomunikasikan minatnya untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi diri. Pertanyaan terbuka dapat diungkapkan misalnya dengan "Apa yang anda pikirkan ketika merenung sendirian?" "Bagaimana perasaan anda ketika dia meninggalkan anda?" "Apa rencana anda selanjutnya?".

Pertanyaan tertutup adalah pertanyaan yang biasanya dapat dijawab dengan jawaban ya atau tidak, atau dijawab dengan satu dua kata. Beberapa contoh pertanyaan tertutup adalah, "Ketika ibumu meninggal kamu berusia berapa tahun?" "Apakah anda merasa kesal atas perlakuan yang anda terima?" "Berapa jumlah saudara kandungmu?". Pertanyaan tertutup cenderung memutus pembicaraan. Pertanyaan tertutup lebih menekankan pada isi pembicaraan yang faktual dari pada memperhatikan perasaan. Jika konselor menginginkan konseli berbicara banyak tentang berbagai hal, penggunaan pertanyaan tertutup kurang tepat. Meskipun demikian, jika konselor menginginkan konseli memberikan suatu jawaban yang

singkat dan jelas, pertanyaan tertutup tepat digunakan. Pertanyaan tertutup sering kali menimbulkan kesan pada konseli bahwa konselor kurang menaruh perhatian kepada konseli.

KETERAMPILAN KONFRONTASI

A. Pengantar

Dalam berkomunikasi dengan konseli, seringkali diperoleh isi pembicaraan atau isi pesan yang bertentangan. Seorang konselor dituntut mampu mengkomunikasikan pesan ganda (pesan yang bertentangan) tersebut kepada konseli dengan cara-cara yang dapat diterima oleh konseli. Keterampilan untuk mengkomunikasikan pesan ganda tersebut disebut keterampilan konfrontasi.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan keterampilan konfrontasi diharapkan peserta pelatihan dapat:

1. Mengetahui kondisi-kondisi konfrontasi yang dapat membantu konseli.
2. Menggunakan keterampilan konfrontasi secara efektif.

C. Materi

Konfrontasi adalah usaha sadar konselor untuk mengemukakan kembali dua pesan atau lebih yang saling bertentangan yang disampaikan konseli. Konfrontasi merupakan salah satu respon konselor yang sangat membantu konseli. Jika disampaikan secara tepat, konfrontasi memungkinkan konselor mengemukakan dua pesan ganda konseli (pesan yang berlawanan) tanpa menimbulkan kemarahan dan sikap bertahan konseli terhadap konselor. Konfrontasi akan membantu konseli untuk menyadari dan menghadapi berbagai pikiran, perasaan dan kenyataan yang terjadi pada dirinya, yang ingin disembunyikan atau diingkarinya. Konfrontasi juga membantu konseli untuk mencapai kesesuaian (*congruency*), yaitu suatu keadaan dimana kata-kata konseli sesuai dengan tingkah lakunya. Konselor perlu melakukan konfrontasi apabila pada diri konseli didapati adanya: 1) pertentangan antara apa yang dia katakan dengan apa yang dia lakukan, 2) pertentangan antara dua perkataan yang disampaikan dalam waktu yang berbeda, 3) pertentangan antara perasaan yang dia katakan dengan tingkah laku yang tidak mencerminkan perasaan tersebut. Dalam praktiknya, konfrontasi diungkapkan melalui kalimat gabungan yang mengandung dua kondisi yang kontradiktif seperti, "*Anda mengatakan bahwa anda senang bersekolah di sekolahmu, tetapi anda sering membolos*"; "*Nanda mengatakan sangat senang dengan keputusan orang tua, tetapi Nanda menangis*"; "*Tadi kamu katakan bahwa kamu tidak mencintainya, tetapi baru*

saja kamu juga mengatakan bahwa kamu tidak bisa hidup tanpa dia.” Konfrontasi digunakan hanya melalui kata-kata yang merupakan penyimpulan dari perkataan, dan atau perbuatan konseli. Dengan kata lain, konfrontasi mendiskripsikan pesan konseli, mengobservasi tingkah laku konseli, dan bukti-bukti lain yang sedang terjadi pada konseli. Konfrontasi tidak boleh berisikan tuduhan, penilaian, atau pemecahan masalah.

KETERAMPILAN MERANGKUM

A. Pengantar

Keterampilan merangkum merupakan bagian dari keterampilan mendengarkan secara aktif terhadap apa yang menjadi inti pembicaraan konseli. Keterampilan ini sangat berguna bagi konselor dalam membantu konseli mengidentifikasi masalah. Selain itu, melalui keterampilan ini konselor juga menyisipkan kesadaran baru kepada konseli atas problem yang dimilikinya. Bagi konselor keterampilan ini sangat bermanfaat untuk membantu konseli fokus pada masalah yang sedang dihadapi serta menumbuhkan kesadaran konseli untuk memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda.

B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini, peserta pelatihan diharapkan mampu:

1. Merangkum inti pembicaraan yang disampaikan oleh konseli.
2. Membantu konseli menemukan kesadaran baru tentang masalah yang sedang dialami.
3. Menumbuhkan kesadaran konseli untuk memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda.

C. Materi

Dalam proses konseling seringkali konseli mengemukakan berbagai isi hatinya dan terkadang tidak fokus pada satu persoalan tertentu. Tidak jarang pula konseli mencampur-baurkan antara masalah sebagai fakta dengan masalah yang berkembang sebagai akibat dari penafsiran atau persepsi mereka terhadap masalah faktual tersebut. Persepsi konseli terhadap masalah inilah yang membuat respon konseli unik. Dengan kata lain, suatu masalah yang sama akan dihayati secara berbeda-beda oleh dua orang atau lebih. Kadang kala masalah akan terasa menjadi lebih besar akibat penghayatan individu yang berlebihan terhadap masalah tersebut. Meskipun demikian, seorang konselor tidak boleh memberikan penilaian (*judgment*) atas persepsi konseli seperti ”Ah itu kan hanya perasaanmu saja”, ”Kamu kok cengeng sih, begitu aja dibesar-besarkan”.

Seorang konselor harus penuh perhatian kepada konseli. Dalam proses komunikasi konseling, konselor harus dapat menangkap pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan penting yang diekspresikan oleh konseli. Pada saat yang sama konselor juga dituntut mampu memberikan umpan balik (*feed back*) kepada konseli pada bagian-bagian yang penting dan sekaligus memberikan kesempatan kepada konseli untuk memperoleh kesadaran baru terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Untuk mampu melakukan hal-hal tersebut keterampilan merangkum, perlu dikuasai oleh seorang konselor.

Merangkum dalam komunikasi konseling adalah aktivitas konselor mengungkapkan kembali pokok-pokok pikiran dan perasaan yang diungkapkan konseli. Dalam suatu dialog yang panjang antara konseli dan konselor, banyak pokok-pokok pikiran dan perasaan konseli yang diungkapkan secara "berserakan". Konselor harus mencermati pokok-pokok pikiran dan perasaan tersebut, mengingat dalam hati, mengidentifikasi dalam hati, lalu pada saat yang tepat mengungkapkan kembali kepada konseli dengan gaya bahasa konselor sendiri. Ketepatan konselor membuat rangkuman akan menumbuhkan kesan pada konseli bahwa konseli diperhatikan, didengarkan kata-katanya, dipahami, dan diterima kehadirannya oleh konselor. Perlu diingat bahwa kata-kata untuk mengawali rangkuman perlu ditata dengan baik sehingga tidak ada kesan konselor menghakimi. Beberapa kata yang dapat digunakan untuk mengawali suatu rangkuman misalnya: "Saya mendengar bahwa anda benar-benar mengatakan.....", "Hal yang anda katakan mengesankan bahwa.....", "Makna yang ada dibalik hal-hal yang anda ungkapkan adalah.....", "Makna yang ada dibalik ungkapan perasaan anda adalah.....", "Poin-poin penting yang anda kemukakan adalah.....".

Melalui pelatihan-pelatihan pada sesi ini, keterampilan merangkum akan dapat anda kuasai dengan baik. Ikutilah dengan seksama berbagai kegiatan dan latihan yang dipandu oleh fasilitator, dan jangan malu mencoba.

KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH

A. Pengantar

Kehidupan adalah rangkaian dari masalah. Layanan bantuan akan dirasakan manfaatnya jika masalah-masalah yang menimbulkan kesulitan hidup manusia dapat dipecahkan. Oleh karena itu agar bantuan menjadi efektif, bantuan harus mencakup komponen pemecahan masalah. Pemecahan masalah merupakan aspek tindakan dari suatu tingkah laku yang membawa suatu perubahan. Tanpa dibarengi suatu tindakan nyata, eksplorasi dan pemahaman terhadap suatu masalah kurang bernilai secara penuh.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pelatihan keterampilan pemecahan masalah diharapkan peserta pelatihan dapat: 1. Memahami strategi-strategi pemecahan masalah 2. Memahami prosedur-prosedur pemecahan masalah 3. Mendemonstrasikan strategi-strategi pemecahan masalah

C. Materi

Pemecahan masalah akan menjadi efektif apabila konseli dan konselor telah mengeksplorasi dan memahami seluruh dimensi dari masalah. Jika dimensi-dimensi masalah telah ditemukan, konseli kemudian didorong untuk taat melakukan perubahan tingkah laku. Seorang konselor hendaknya mampu mendengarkan inti ungkapan konseli yang merupakan pokok-pokok masalah yang perlu dibantu untuk dipecahkan.

Beberapa cara dapat dilakukan untuk membantu memecahkan masalah. Penggunaan keterampilan komunikasi (misalnya keterampilan mendengarkan) merupakan salah satu cara yang dapat digunakan. Pada banyak kasus, keterampilan komunikasi saja tidak cukup. Beberapa konseli membutuhkan bantuan yang memerlukan teknik-teknik pemecahan masalah.

Dalam pemecahan masalah, konselor hanya memfasilitasi atau membantu konseli untuk mengambil tindakan nyata kearah pemecahan masalah. Ada tujuh prosedur umum dalam pemecahan masalah. Ketujuh prosedur tersebut tertata dalam tujuh tahap pemecahan masalah yaitu:

1. Mengeksplorasi masalah

Mengeksplorasi masalah merupakan aktifitas untuk melihat berbagai dimensi yang mungkin terkait dengan masalah tersebut. Eksplorasi masalah biasanya terjadi pada tahap awal hubungan konseling, tetapi dapat diintensifkan kembali setiap saat selama proses konseling berlangsung. Untuk membantu konseli mengeksplorasi masalah, dibutuhkan keterampilan *attending*, empati, merangkum, mengajukan pertanyaan terbuka, dan keterampilan konfrontasi.

2. Memahami masalah

Memahami masalah berarti meningkatkan kesadaran tentang bagaimana berbagai aspek yang terkait dapat menyebabkan munculnya masalah. Pemahaman biasanya berkembang ketika perasaan-perasaan yang mengganggu dapat diatasi. Untuk membantu konseli memahami masalahnya, konselor perlu menggunakan keterampilan konfrontasi dan perilaku genuin. Selain itu keterampilan empati dan *attending* juga tetap diperlukan. Pemahaman secara penuh akan terjadi apabila berbagai aspek yang terkait dengan masalah telah dieksplorasi. Setelah dapat memahami masalah yang dimiliki, konseli

menjadi sadar siapa dirinya dan mau kemana dia menuju. Diharapkan, dari pemahaman tersebut konseli tertarik untuk melakukan perubahan diri.

3. Menentukan masalah

Menentukan masalah berarti menajamkan isu-isu yang diduga kuat menjadi penyebab munculnya masalah. Penajaman ini diperlukan agar dapat digunakan untuk memetakan masalah mana yang paling memungkinkan ditemukan solusinya. Penentuan masalah mencakup dua aspek yaitu menemukan penyebab masalah, dan tujuan yang diinginkan. Penyebab munculnya masalah dan tujuan yang diinginkan dapat ditemukan apabila eksplorasi dan pemahaman masalah sudah dapat dikuasai. Tanpa eksplorasi yang cukup dan pemahaman masalah secara baik, pemecahan masalah tidak akan berjalan secara baik karena terlalu banyak aspek yang terkait dengan masalah tidak diketahui. Jika ini yang terjadi, maka pemecahan masalah tidak akan ditemukan secara tepat.

4. Curah pendapat (*brainstorming*)

Secara esensial, curah pendapat berarti bahwa seluruh prosedur atau alternatif-alternatif yang dapat membantu memecahkan masalah dikemukakan tanpa dicela atau tanpa dikritik keefektifannya. Hal penting yang perlu dicatat adalah pentingnya tanggung jawab masing-masing pihak untuk mencurahkan ide-ide yang memungkinkan.

5. Menilai berbagai alternatif

Pada langkah ini, dikaji kaitan antara nilai-nilai, dan kekuatan, serta kelemahan-kelemahan konseli yang terkait dengan berbagai alternatif pemecahan masalah yang dimunculkan melalui curah pendapat. Nilai-nilai yang dipegang teguh oleh konseli yang terkait dengan berbagai issue pemecahan masalah, sangat berpengaruh terhadap proses pengambilan keputusan. Jika nilai-nilai tersebut diabaikan dalam pemilihan solusi, kemungkinan keberhasilan pemecahan masalah menjadi kurang maksimal. Sebelum menentukan alternatif terbaik, identifikasilah dan garis bawahilah terlebih dahulu nilai-nilai yang paling penting yang terkait dengan masalah, serta kekuatan-kekuatan yang akan paling mempermudah keberhasilan pemecahan masalah.

6. Menetapkan alternatif yang terbaik

Penetapan alternatif terbaik merupakan keputusan final terhadap satu atau dua alternatif yang dipandang paling baik yang dipilih dari berbagai alternatif yang dimunculkan dari curah pendapat setelah mempertimbangkan nilai-nilai, faktor kekuatan dan kelemahan yang dimiliki oleh konseli. Masing-masing solusi dipertimbangkan dan dibandingkan. Alternatif terbaik yang diambil sebagai keputusan terakhir adalah alternatif yang dipandang sebagai solusi yang paling efektif dan paling mudah dilakukan.

7. Melaksanakan alternatif yang telah ditentukan/dipilih

Langkah terakhir dari pemecahan masalah adalah mendorong konseli untuk melaksanakan alternatif yang: a) paling sesuai dengan nilai-nilai konseli, b) sesuai dengan kekuatan-kekuatan yang dimiliki, dan c) paling sedikit melibatkan kekuarangan /kelemahan konseli.

Form “kesediaan mengikuti konseling”

LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KONSELING

Saya, Reza Rakhmady, mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Raden Intan Lampung akan memberikan konseling sebaya secara individu dan kelompok kepada anda, proses konseling ini merupakan salah satu bagian dari penelitian saya. Tujuan dari konseling ini adalah membantu anda untuk lebih memahami bagaimana meningkatkan kepercayaan diri. Konseling ini dilaksanakan dalam lima kali sesi pertemuan yang terdiri dari satu sesi assesmen, empat sesi intervensi, serta satu sesi evaluasi, satu kali sesi memakan waktu kurang lebih 1 x 45 menit.

Selama mengikuti konseling sebaya ini, saya mengharapkan anda berkomitmen penuh untuk menjalankan konseling dari awal sampai dengan selesai. Di dalam program ini, akan ada latihan-latihan serta tugas rumah yang harus dikerjakan agar tujuan konseling dapat tercapai dengan baik,

Partisipasi anda dalam mengikuti konseling ini adalah sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, jika di tengah proses konseling anda memutuskan untuk berhenti maka tidak ada konsekuensi negative apapun yang di berikan kecuali anda tidak akan mendapatkan manfaat dari konseling ini.

Data-data pribadi anda akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan diberitahukan pada pihak manapun. Hasil dari program intervensi ini hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik. Saya harap selama mengikuti konseling anda bersikap jujur dan terbuka terhadap saya.

Jika anda setuju untuk berpartisipasi mengikuti kegiatan konseling, berilah tanda tangan pada tempat yang sudah disediakan. Jika ada hal-hal yang berkaitan dengan konseling yang ingin ditanyakan lebih lanjut, diluar sesi konseling, silahkan anda dapat menghubungi saya di nomor yang akan saya berikan pada saat proses asesmen berlangsung.

Terima kasih

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi untuk mengikuti konseling sebagaimana telah di jelaskan sebelumnya. Kesediaan saya bersifat sukarela tanpa ada paksaan daripihak manapun

Tanda tangan

()

Lembar Persetujuan Menjadi Konselor Sebaya

Saya yang bertanda tangan

di bawah ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul “*EFEKTIFITAS KONSELING SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN KEPERCYAAAN DIRI PESERTA DIDK KELAS X DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017-2018*”

Saya menyatakan **bersedia** / **tidak bersedia** diikutsertakan mengikuti pelatihan dan menjadi konselor sebaya dalam penelitian ini. Saya memahami penelitian ini tidak akan merugikan saya dan saya akan mematuhi segala ketentuan dalam penelitian ini. Saya percaya yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaannya dan kebenarannya.

Bandar lampung,

2017

Peneliti

Konselor sebaya

Reza Rakhmady
NPM. 1211080015

.....

